२०८१, मङ्सिर
https://gorkhapatraonline.com/yuba-manch
मूल्य रू. २५

युवामञ्च

स्लो फुड मुभमेन्ट

राणाकालीन बीजगणित

यौनाङ्गमा आउने मुसा



अनियन्त्रित डोपिङ


मुना

मुद्रक : गोरखापत्र संस्थान, धर्मपथ, काठमाडौं ।

वर्ष ३७, अङ्क ६, २०८१ साल मङ्सिर

November-December 2024

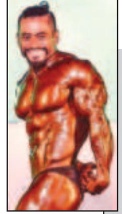
Twitter: @YuvamanchGps | yubamanchmonthly

यस भित्र





आवरण तस्बिर परिचय



'साइड टाइ-शो' देखाइरहेका यी खेलाडी म्याग्दीको बेनीका ४० वर्षीय सञ्जीव श्रेष्ठ हुन्। उनी २३ वर्षदेखि नेपाल व्यायाम मन्दिरको नियमित खेलाडी हुन्। उनी ७० किलो तौल समूहका च्याम्पियन (विजेता) हुन्। धर्मश्री, मिस्टर नेपाललगायत विभिन्न शारीरिक सुगठन प्रतियोगितामा १३ वटा स्वर्ण पदक जितिसकेका छन्। कुनै पनि प्रतियोगितामा पदक जित्न कृत्रिम तरिकाले शरीर बनाउने र शक्ति बढाउने प्रतिस्पर्धा चलिरहँदा उनी भने नियमित अभ्याससँगै प्राकृतिक रूपमा शरीर बनाएर आफूलाई अब्बल खेलाडीका रूपमा प्रस्तुत गर्दै आएका छन्।

तस्बिर : नारायण प्रधान

६ प्राचीनकालमै थिए कण्डम

डिट्रिक मेडिकल हिस्ट्री सेन्टरको प्रदर्शनीमा राखिएको सामग्री अनुसार भिरिङ्गी महामारीका कारण इस्वी संवत्‌को १५ औं शताब्दीको युरोपमा कन्डम व्यापक प्रयोग गरिन्थ्यो ।

१० राजवंशीमा चल्छ महिलाको हैकम

राजवंशी भाषाको कामरुपी लिपि छ । प्राचीनकालमा यो भाषालाई कामरुपी भाषा भनिने र पछि कामतापुरी, देशी वा राजवंशी भाषा भन्न थालिएको बताइन्छ ।

अनियन्त्रित डोपिङ

जितको उत्कण्ठाले अग्रसर गराउने सरल मार्गले दिने नतिजामा जितसँगै मृत्युसमेत मिल्न सक्छ । काठमाडौं हालसालै एक जना शारीरिक सुगठनका खेलाडीको मृत्यु विजेता बनेको दुई दिनमै भयो ।

२०





३२ स्लो फुड मुभमेन्ट

फास्ट फुडले जनस्वास्थ्यमा पारेको गम्भीर असरलाई ध्यानमा राखेर यसविरूद्ध भद्र आन्दोलन नै सुरु भइसकेको छ । यसको नाम हो, 'स्लो फुड मुभमेन्ट ।'

४० राणाकालीन बीजगणित

वीरशमशेरको पालामा दरबार स्कुल पुन: जमलस्थित सेतो दरबारमा पुग्यो । वीरशमशेरकै कार्यकालमा दरबार स्कुलका लागि रानीपोखरीको पश्चिमपट्टि स्थायी संरचना (भवन) निर्माण गरियो ।

५७ श्रीलङ्कामा वामपन्थी राष्ट्रपति

जनविद्रोह थेग्न नसकेर देश छाडेर भागेका तत्कालीन राष्ट्रपति गोटाबाया राजपाक्षले सिङ्गापुर पुगेर राजीनामा दिए ।

६७ यौनाङ्गमा आउने मुसा

युवामञ्चमा लेखरचना तथा चिठीपत्र पठाउँदा निम्न ठेगानामा पठाउनु होला-

yubmanch@gmail.com

सम्पर्क- सम्पादकीय- ५३५७०३१

गोरखापत्र संस्थान, धर्मपथ, काठमाडौं, पो.ब.नं. २३

अनलाइनमा युवामञ्च

https://gorkhapatraonline.com/yuba-manch

http://www.gorkhapatraonline.com/epaper

युवामञ्च

कार्यकारी अध्यक्ष
विष्णुप्रसाद सुवेदी तथा महाप्रबन्धक
लालबहादुर ऐरीद्वारा
गोरखापत्र संस्थानका लागि
संस्थानको छापाखानामा मुद्रित
तथा प्रकाशित

सम्पादक
उमेशकुमार ओझा

प्रुफरिडिङ अधिकृत
देवबहादुर कुँवर

वितरण विभाग
बबिता कार्की

उत्पादन विभाग
ओम भुसाल

व्यापार
गङ्गबहादुर पन्थी

शुद्धाशुद्धि
बोमबहादुर रायमाझी

लेआउट तथा डिजाइन
रोशनप्रकाश दनुवार

गोरखापत्र संस्थान
पो.ब.नं. २३, धर्मपथ, काठमाडौं, नेपाल।
इमेल : yubmanch@gmail.com
फोन – सम्पादकीय : ५३५७९३१
विज्ञापन : ५३२७४९३, वितरण : ५३२०६३८,
पूर्व क्षेत्र प्रदेश स्तरीय प्रकाशन कार्यालय,
विराटनगर : ०२१-४७१७४६
पश्चिम क्षेत्र प्रदेश स्तरीय प्रकाशन कार्यालय,
कोहलपुर : ०८१-५३१६२२/२३
प्रदेश स्तरीय कार्यालयहरू,
जनकपुर : ०४१-५९०४२९
हेटौँडा : ०५७-५९०६५१
पोखरा : ०६१-५३८५२२
बुटवल : ०७१-५४१४३८
सुर्खेत : ०८३-५९००६०
धनगढी : ०९१-४१२०४३

एकप्रतिको मूल्य रु.२५/-
वार्षिक मूल्य रु.२५०/-

सम्पादकीय

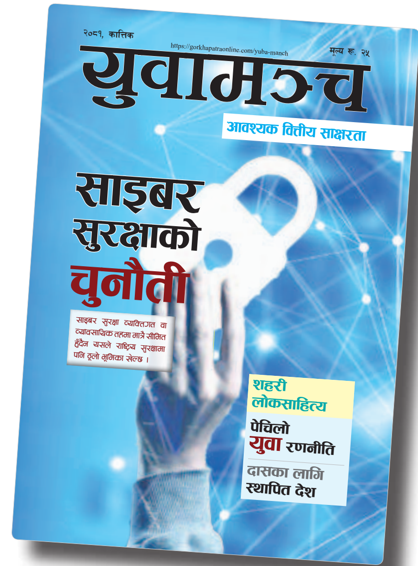
घरमै छन् मन्द विष

धुवाँधुलो, प्लास्टिकको प्रदूषण वा विषादीले स्वास्थ्यमा पार्ने असरका बारेमा जनमानस केही हदसम्म जानकार छन् । यसबाट मानिस चिन्तित छन्; सचेत रहने र बच्ने कोसिससमेत भएको देखिन्छ । उनीहरूको वास्तविकता र वर्तमान यतिमै सीमित छ । तथापि हाम्रो स्वास्थ्यमा डरलाग्दो दुष्प्रभाव पार्ने कतिपय अन्य घटकको चर्चा जनस्तरमा पुग्न सकेको छैन र ज-जसले लुकेका 'मन्द विष' बारेमा थाहा पाएका, बुझेका छन् उनीहरूसमेत 'ए ! हो त, होला, के गर्ने, यस्तै हो' जस्ता भ्रान्तिबाट बाहिर निस्कन सकेको देखिँदैन । दैनिक प्रयोगमा आउने कतिपय वस्तुमा गह्रौँ धातु प्रयोग गरिएको छ र यसरी प्रयुक्त गह्रौँ धातुका बारेमा बेलैमा सबै पक्ष सचेत हुनुपर्ने बेला आइसकेको छ । प्रश्न तेर्स्याउने, चिन्ता व्यक्त गरेर मात्र अब हुँदैन; घरभित्रै कैयौँ खालका अदृश्य मन्द विष छन् । तीमध्येको एक हो– लेड अर्थात् सिसा । प्रायः मानिसले आफ्नो वरिपरिका फलाम, आल्मुनियम आदि दैनिकीसँग जोडिएका धातुलाई यहाँ उठान भएको गह्रौँ ठान्लान् तर त्यसो होइन, गह्रौँ धातु भनेका नितान्त पृथक् छन् । अन्जानमा हाम्रो वरिपरि विभिन्न माध्यममा तिनको राम्रै उपस्थिति छ । लेडलाई विज्ञानले एक खतरनाक गह्रौँ धातु मानेको छ । लेडबाहेक पनि गह्रौँ धातु मानिएका आर्सेनिक, क्याडमियम, पारो र क्रोमियम हाम्रो सम्पर्कमा आइरहेका छन् । वास्तवमा लेड प्राकृतिक रूपमा पाइने एक धातु हो । यसको शरीरलाई कुनै आवश्यकता छैन र यसबाट शरीरलाई कुनै लाभ नै मिल्छ । जानी नजानी लेडले कुनै न कुनै माध्यमबाट हाम्रो शरीरमा प्रवेश पाइरहेको छ ।

लेडले मानव स्वास्थ्यमा पार्ने नकारात्मक प्रभावका विषयमा वैज्ञानिकहरूले सचेत पार्दै आएको धेरै समय भइसकेको छ । यस सम्बन्धमा अनुसन्धानात्मक डरलाग्दा तथ्यसमेत सार्वजनिक भएका पनि छन् । नेपालमा पनि लेडका बारेमा अनुसन्धान हुने गरेको छ । सचेतनाका कार्यक्रम पनि हुन्छन् । लगभग दुई दशक पहिलेदेखि यसमा काम भइरहेको छ तर विडम्बना नै भन्नु पर्छ वैज्ञानिक, अन्तर्राष्ट्रिय सङ्घसंस्था, सरकार र स्वदेशी गैरसरकारी संस्थाहरूले लेडबाट जनस्वास्थ्यमा पर्ने असर कम गर्न जे-जति काम गरेका छन् जनजीवनले त्यसलाई सर्वथा ग्रहण गर्न सकेको छैन । रङ (पेन्ट), सौन्दर्य प्रशाधनका सामग्री, खेलौना, फर्निचर, खाद्यवस्तु, माटो, पानी आदि लेडले प्रदूषित रहेको अनुसन्धानबाट प्रस्ट पारिएको छ । नेपाली बजारमा उपलब्ध कतिपय यस्ता सामग्री प्रश्नको घेरामा छन् । यस परिवेशमा तपाईं हाम्रो घर, कोठामा लेड नपुगेको होला कसरी भन्न सकिन्छ । विश्वका लगभग सबै देशले लेडमाथि प्रयोजन हेरेर प्रतिबन्ध लगाएका छन् । नेपालमा तत्कालीन वन तथा वातावरण मन्त्रालयले सन् २०१४ डिसेम्बर २२ मा राजपत्रमा एक सूचना जारी गरी १८१ दिनभित्र कार्यान्वयनमा आउने गरी लेडयुक्त रङको मानक प्रकाशित गरेको थियो तर कार्यान्वयन तह सन्तोषजनक देखिँदैन ।

विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले के भन्छ भने लेडले शरीरको न्युरोलोजिकल, हेमाटोलोजिकल, ग्यास्ट्रोइन्टेस्टिनल, कार्डियोभास्कुलर, इम्युन र रेनल सिस्टममा लेडले असर पार्दछ । विशेष गरी बालबालिकामा लेड प्रदूषणको जोखिम अधिक छ । उनीहरू भविष्यका कर्णधार पनि हुन् । यही भएर सन् २०२४ मा लेड विषाक्तता रोकथाम सप्ताह मनाउँदा 'लेड मुक्त उज्ज्वल भविष्यको सुरूवात ।' नारा दिएर सरकार, नागरिक समाज, स्वास्थ्य संस्था, उद्योग र अन्य पक्षलाई लेडको घातक जोखिम स्मरण गराइयो । मन्द विष लेडबाट आफू र आफ्ना बालबच्चालाई सुरक्षित राख्न पहिलो प्रयास अभिभावकले घरबाटै सुरु गर्नु पर्छ । त्यसपछि विद्यालयका शिक्षक र व्यवस्थापनको पहलकदमी अनिवार्य हुन आउँछ । अनि मात्र सार्थक दिशामा उज्ज्वल भविष्यको थालनी अर्थपूर्ण हुने छ । ■

साइबरसम्बन्धी लेख राम्रो



कात्तिक महिनाको युवामञ्च समयमै पढ्न पाइयो। त्यसमा केही समसामयिक र सान्दर्भिक खोजमूलक लेख पढ्ने अवसर मिल्यो। 'साइबर सुरक्षा र चुनौती' लेख वर्तमान अवस्थामा निकै सान्दर्भिक छ। सूचना प्रविधिको बढ्दो प्रयोगसँगै प्रत्येक मानिस सामाजिक सञ्जालमा जोडिएका छन्। त्यहाँ जस्तो सुकै सूचनाको भण्डार हुन्छ। सामाजिक सञ्जालमा आउने सबै सूचना सत्य हुन्छन् भन्ने हुँदैन। फेसबुक, इमेल, वेबसाइट र ब्लग ह्याकिङको समस्या त्यस्तै छ। अनलाइन चिट्ठा, लाखौँ रुपियाँको लट्री र महँगा उपहार पार्सलका नाममा अनलाइन ठगी बढिरहेको छ। अझ बैङ्किङ प्रणाली पनि अनलाइन भएपछि त अज्ञानीलाई झनै जोखिम बढेको छ। यस कारण साइबर सुरक्षाका सम्बन्धमा आममानिस सचेत हुन आवश्यक छ।

त्यस्तै बैङ्क तथा वित्तीय संस्थामा जम्मा गरेको रकम ठगी गर्ने गिरोहले विभिन्न प्रलोभन देखाउने समस्या जटिल बन्दै गएको छ। सामाजिक सञ्जाल प्रयोग गर्ने तर त्यसमा आउने सूचना सामग्री सही र गलत छुट्याउन नसक्नेहरू ठगिइरहेको अवस्थामा यस्ता सचेतनामूलक लेख युवामञ्चले प्रकाशित गरेकोमा धन्यवाद नदिई रहन सकिनँ।

नीरज महर्जन
नयाँबजार टाउन प्लानिङ, काठमाडौँ

सर्वसुलभ भएन

विगत लामो समयदेखिको युवामञ्चको नियमित पाठकका नाताले युवामञ्चका लेख रचना असाध्यै रुचिसाथ ढिलै भए पनि अध्ययन गर्ने गर्छु। मलाई यस पत्रिकामा समेटिएका विविध क्षेत्रका बारेमा लेखिएका लेखले साह्रै मन छुन्छ। आशा छ आगामी दिनमा पनि यस्तै अझ खोजमूलक र रुचिकर सामग्रीको अपेक्षा गरेको छु। साथै माथिका राम्रा पक्ष हुँदाहुँदै पनि सर्वसुलभ रूपमा बजारमा नपाइने यत्रतत्र गुनासा सुनिने गरेका कारण यसलाई सर्वसुलभ बनाउन सके अन्य मजस्ता पाठकले अध्ययनको तिर्खा मेटाउन पाउने थिए भन्ने अनुरोध गर्न चाहन्छु।

किशोर बन्जाडे
कोटेश्वर, काठमाडौँ

बधाई

कात्तिक महिनाको युवामञ्च असोज २१ गते नै बजारमा उपलब्ध भएको देख्दा तीन छक्क परेँ। अचम्मै भयो महिनाको १-२ गते बजारमा आउने युवामञ्च कसरी त्यति चाँडै हाम्रो हातमा परे छ। हतारमा काम गर्दा लेख रचनामा लापर्वाही त भएन भन्ने पनि लाग्यो तर त्यस्तो पनि भएको रहेन छ। जे होस् युवामञ्च टिमलाई यसका लागि बधाई। यसरी नै युवामञ्च छिटो बजारमा आओस्। यति भनिरहँदा युवामञ्च पत्रिका बजारमा सर्वसुलभ र सर्वत्र पाइने व्यवस्था पनि गरियोस्। युवामञ्च सबै पत्रिका पसलमा पाइँदैन। गोरखापत्र संस्थानले अबका दिनमा युवाको लोकप्रिय पत्रिका बजारका सबै पत्रिका पसलमा उपलब्ध गराउने अपेक्षा गरेको छु।

लक्की राना
गुलरिया, बर्दिया
हाल काठमाडौँ

युवा उद्यमीका कुरा समेट्नु पर्‍यो

युवामञ्च समग्रमा राम्रो नै लाग्छ। नियमित पाठक भएकाले हो कि या यसमा प्रकाशित विषयवस्तु वा सामग्री पठनीय भएकाले हो युवामञ्च नपढी रहनै सक्दिनँ। राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय सामग्रीसमेत यसमा समेटिएका हुन्छन् तर युवाले गरेको प्रगति र उपलब्धि त्यति पढ्न पाइएको छैन।

नेपाल तथा अन्य देशका युवा, जो सङ्घर्ष र मेहनतले सफल बनेका छन् वा संसारमा प्रेरणाको स्रोत बनेका छन्, त्यस्ता व्यक्तिको जीवनी र सङ्घर्षका कथालाई समेट्दा राम्रो हुन्थ्यो। अर्को कुरा केही नेपाली युवाले गरेको प्रगति सराहनीय छ। उनीहरू मिडियामा आउन चाहँदैनन् तर त्यस्ता व्यक्तिलाई खोजेर युवामञ्चमा स्थान दिन सकिए अझै राम्रो हुने थियो।

ऋषिराम पोखरेल
पुतलीसडक, काठमाडौँ

ट्युमर मार्कर

Tumor marker

उपचारप्रति बिरामीले कस्तो प्रतिक्रिया जनाउला भनी मापन गर्न रिसेप्टरको अध्ययन विश्लेषण परीक्षण प्रयोग गरिन्छ।



पत्रिका पाइएन

म दोलाखको बासिन्दा। काठमाडौँ आउँदा युवामञ्च पढ्ने अवसर पाउँछु। यो पत्रिकाको म पुरानो पाठक हो। पहिले पहिले त यो पत्रिका दोलखामा पाइन्थ्यो तर अचेल यहाँ पाइँदैन। काठमाडौँमा भएका साथीभाइलाई घर फर्कंदा युवामञ्च लिएर आउन भन्ने गरेको छु। उनीहरूले कहिलेकाहीँ ल्याइदिन्छन्। यो पत्रिका यहाँ पनि पाइने भएको भए आभारी हुने थिएँ। गोरखापत्र संस्थानमा पत्रिका नपाइएको बारेमा फोन गर्दा पठाइदिन्छौँ भन्नुहुन्छ तर कहिल्यै पत्रिका आउँदैन।

अर्को कुरा युवामञ्चको छपाइ पहिलेको जस्तो राम्रो देखिँदैन। पढ्न नै गाह्रो हुन्छ। यस विषयमा पनि युवामञ्चले सोच्नु पर्‍यो।

कान्छा लामा
चरीकोट, दोलखा

खुसी लाग्यो

युवामञ्चको नियमित पाठक भएकाले २०८१ साल कात्तिकको युवामञ्च समयमै पढ्न पाउँदा खुसी लाग्यो। यसमा समेटिएका सामग्री राम्रै लाग्छन्। यमबहादुर दुराले लेखेको शहरी लोकसाहित्य शीर्षकको लेख निकै मन पर्‍यो। उद्धवप्रसाद भट्टराईले लेखेको मनोशक्तिका योग शीर्षकको लेख सबैका लागि उपयुक्त छ। रतन भण्डारीले लेखेको चियाको इतिहास पढेपछि मलाई चिया पिउन मन लाग्यो। देवबहादुर कुँवरले लेखेको पेचिलो युवा रणनीति शीर्षकको सामग्री पढ्ने अवसर मिल्यो। शैलेन्द्र मगरातीले लेखेको आवश्यक छ साइबर चेतना शीर्षकको लेख सबैले पढ्नै पर्ने रहेछ। रामप्रसाद आचार्यले लेखेको कमला कि ट्रम्प शीर्षकको सामग्री राम्रो लाग्यो। सोमराज पोखरेलले लेखेको नेपालसँग ओलम्पिक पदक छ शीर्षकको सामग्री पढ्न पाउँदा हामी नेपाली खुसी भएका छौँ। प्राडा सुमनराज ताम्राकारले लेखेको ट्युमर मार्कर शीर्षकको लेख ज्यादै राम्रो लाग्यो।

अरुणबहादुर खत्री 'नदी'
बूढानीलकण्ठ–४, पासिकोट, उज्यालो बस्ती, काठमाडौँ

डबली

प्राचीनकालमै थिए कण्डम

सन् १८७३ मा लागू गरिएको कमस्टक कानुनले अमेरिकीलाई कन्डम खरिद गर्नमा समस्या उत्पन्न गरिदियो । यस कानुनले यौनसँग सम्बन्धित कुनै पनि सामान हुलाकबाट पठाउन, विज्ञापन गर्न र बिक्री गर्नमा प्रतिबन्ध लगाइदियो ।



स्वास्थ्य र उपचार क्षेत्रमा जत्ति नै प्रगति भएको किन नहोस् कन्डमको मूल अवधारणा सयौँ वर्षदेखि एकै खालको छ । निःसन्देह प्रविधि, सरसामान र मानव शरीरविज्ञानप्रतिको बुझाइमा समयसँगै ठूलो परिवर्तन आएको छ तर सङ्क्रामक रोगबाट जोगिन तथा गर्भनिरोधका लागि संभोगका बेला सुरक्षाका लागि बाह्य वस्तु प्रयोग गर्ने तौरतरिका र विचार उही छ ।

कन्डमको विकास कहिले र कहाँ भयो भन्ने सटिक उत्तर दिन गाह्रो छ । प्राचीनकालका केही प्रमाणले समेत फरक फरक सङ्केत गर्छन् । तथापि केही विद्वान्‌को सुझाव के छ भने कन्डम सर्वप्रथम प्रयोग गर्नेमा प्राचीन इजिप्टवासी पनि पर्छन् । प्राचीन इजिप्टमा प्रयोगमा आएको कन्डम सकभर 'लिनन' ले बनाइएको थियो । प्राचीन इजिप्टमा 'लिनन' ले मात्र कन्डम बनाइएको चाहिँ होइन पछि त्यहाँ भेडा वा बाख्राको आन्द्राले समेत कन्डम बनाइएको प्रमाण फेला परेका छन् । विशेष गरी भिरिङ्गीको सङ्क्रमणबाट जोगिन त्यसरी पशुको आन्द्राले कन्डम बनाउने गरिएको थियो ।

यसै गरी प्राचीन चीनमा 'सिल्क पेपर' ले कन्डम बनाइयो र तेल वा अन्य चिल्लो पदार्थ दलेर ती कन्डम प्रयोग गरिन्थे । कतिपय कन्डम त पातलो छालाले समेत त्यहाँ बनाइए ।

पुनर्जागरण कालमा वैज्ञानिक र चिकित्सा ज्ञानमा धेरै सुधार आएसँगै कन्डममा समेत विकास भयो । डिट्रिक मेडिकल हिस्ट्री सेन्टरको प्रदर्शनीमा राखिएको सामग्री अनुसार भिरिङ्गी महामारीका कारण इस्वी संवत्‌को १५ औँ शताब्दीको युरोपमा कन्डम व्यापक

प्रयोग गरिन्थ्यो। सन् १५६४ मा इटालीका एनाटोमिस्ट ग्याब्रियलो फालोपियोले प्राचीन भनिएका कन्डमलाई यसरी व्याख्या गरे, भिरिङ्गीबाट जोगिन 'लिनन' ले बनाइएको खोललाई एउटा रिबनले बाँधेर प्रयोग गरिन्थ्यो। तैपनि भेडाको आन्द्रा वा माछाको छालाले बनाइएका कन्डम लोकप्रिय नै थिए। ती कन्डम एक पटक प्रयोग गरी फाल्ने गरिँदैनथ्यो, बरु धोई पखाली पुनः प्रयोगमा ल्याइन्थ्यो। कन्डममा प्रायः औषधि र मलम लगाउने चलनसमेत थियो।

कन्डम शब्द सर्वप्रथम सन् १७०६ मा लर्ड वेलहेवनको कवितामा छापिएको थियो। सन् १७८५ मा प्रकाशित फ्रान्सिस ग्रोसको पुस्तक 'अ क्लासिकल डिक्सनरी अफ दी भल्गर टङ्ग' समेत कन्डम शब्द लेखिएको देखिन्छ। त्यस पुस्तकमा कन्डमलाई 'Cundum' भनिएको छ र त्यसलाई यसरी व्याख्या गरिएको छ, भेडाको सुकाइएको एक यस्तो आन्द्रा जसलाई पुरुषले यौन सङ्क्रमणबाट बच्नका लागि संभोगका बेला लगाउने गर्छन्।

इस्वी संवत्को १७ औँ शताब्दीमा काबुटो- गाटा भनेर चिनिने अलि फरक खालको कन्डम जापानमा कछुवाको खपटाबाट बनाइयो। त्यसकालमा जापानीले छालाबाट कावा-गाटा कन्डमसमेत बनाएका थिए।

इस्वी संवत्को १९ औँ शताब्दीको सुरुमा कन्डम 'बाउड्रुचेस', 'फ्रेन्च लेटर्स', 'सेफ्स', 'आर्मर' र 'मेसिन्स' आदि कोड नामले समेत चिनिन थाल्यो। यी कन्डम रक्सीभट्टी, हजामको पसल, वेश्यालय र घुमन्ते व्यापारीबाट किन्न सकिन्थ्यो। तथापि सन् १८४० सम्म पनि कन्डम व्यापक रूपमा प्रयोगमा आउन सकेको थिएन किनभने त्यतिबेला हप्तामा काम गरेको पारिश्रमिक लगभग १४ डलर थियो र एउटा कन्डमको मूल्य एक डलर पर्दथ्यो।

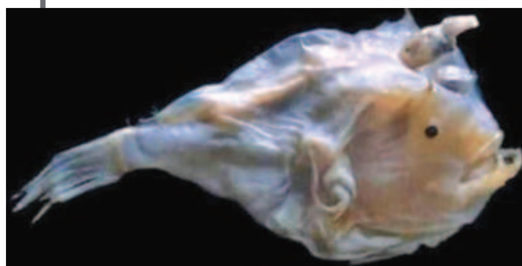
त्यस समयमा वैज्ञानिकले रुखबाट निकालिएको एक खालको रबर 'गट्टा पर्चा' र इन्डिया रबरबाट 'वाटरप्रुफ' कन्डम बनाउने कोसिस गरिरहेका थिए तर सफलता पाउन सकिरहेका थिएनन्। रबरबाट सुरुमा बनाइएका कन्डम धेरै बाक्ला र फुट्थे।

सन् १८४४ मा चार्ल्स गुडइयरले जब लचिलो, बलियो 'भल्केनाइज्ड रबर' विकास गरे कन्डमको विकासमा नयाँ मोड आयो। सन् १८५५ मा 'भल्केनाइज्ड रबर' बाट बनाइएको कन्डम बजारमा आयो र बजारमा कन्डमको मूल्य धेरै नै घट्यो। अनि कन्डमको प्रयोग व्यापक हुन गयो तर यसमा पनि अवरोध उत्पन्न हुन धेरै



समय लागेन। सन् १८७३ मा लागू गरिएको कमस्टक कानुनले अमेरिकीलाई कन्डम खरिद गर्नमा समस्या उत्पन्न गरिदियो। यस कानुनले यौनसँग सम्बन्धित कुनै पनि सामान हुलाकबाट पठाउन, विज्ञापन गर्न र बिक्री गर्नमा प्रतिबन्ध लगाइदियो। रोग रोकथामका लागि मात्र कन्डम बिक्री वितरण गर्न पाइने तर गर्भनिरोधका लागि प्रयोग गर्न नपाइने कानुनी व्यवस्थाले कन्डमको बजार नराम्ररी प्रभावित भयो।

सन् १९१०-१९२० को दशकसम्म कन्डमलाई परिवार नियोजनको साधनका रूपमा नियमित प्रयोग गर्न पाइएन।



जब भाले र पोथी एन्जल माछाबीच सहवास हुन्छ तिनीहरु गलेर एकअर्कामा विलय हुन्छन् र सदाका लागि एक जिउ बन्छन् । जब भाले एन्जल माछाले पोथी भेटाउँछ ऊ त्यसमा टाँसिन्छ र विलय हुन्छ । भालेको आँखा र भित्री अङ्ग सबै पोथीमा जोडिन पुग्छन् र दुवैबीचको रक्तसञ्चार प्रणालीसमेत भएपछि नयाँ एन्जल माछा अस्तित्वमा आउँछ ।

-युवामञ्च

अझ महिलाले त कन्डम किन्न नै पाउँदैनथे। प्रथम विश्वयुद्धको सुरुमा फ्रान्सेली र जर्मनेली सेनाले आआफ्ना सैनिकलाई कन्डम प्रयोग गर्न दिने निर्णय गरे तर अमेरिकी र बेलायतीले सुरुमा त्यस्तो अनुमति दिएनन् किनभने उनीहरूलाई डर थियो सैनिकहरूमा विवाहेत्तर गतिविधि बढेर मनोबल खस्किने छ। पछि सन् १९१७ मा बेलायतले र त्यसको एक वर्षपछि अमेरिकाले आआफ्ना सैनिकलाई कन्डम प्रयोग गर्न दिने भए किनभने तिनीहरूका लगभग पाँच प्रतिशत सैनिक यौन रोगबाट ग्रसित भएका थिए।



प्रथम विश्वयुद्ध सकिएलगत्तै नयाँ खालको कन्डम बनाइयो। सन् १९२० मा लेटेक्स रबर विकास गरियो र त्यसबाट कन्डम अझै पातलो र टिकाउ भयो। द्वितीय विश्वयुद्धका बेला त सैन्य तालिम अवधिमै व्यवस्थित रूपमै कन्डमका बारेमा सैनिकलाई जानकारी दिने र प्रवर्धन गर्ने काम भएको थियो। अमेरिकाका सबै सैनिकले अनिवार्य रूपमा कन्डम बोक्नुपर्ने र सैनिक पसलबाट समेत किन्न सक्ने व्यवस्था गरियो।

कन्डम परिवार नियोजनका लागि समेत उत्तम साधन भएकाले विश्वयुद्धपछि गर्भनिरोध प्रयोजनमा कन्डमको प्रयोगले व्यापकता पाउन थालेको थियो। सन् १९८० को दशकमा एचआइभी/एड्स रोग देखा परेपछि त कन्डम यौन सङ्क्रमण रोक्ने मुख्य साधन बन्दै आएको छ। ■

-युवामञ्च

हालसम्म फेला परेको यो मानिसको सबैभन्दा ठूलो मल अर्थात् दिसा हो। यो मल इस्वी संवत्को नवौँ शताब्दीमा बिरामी परेका एक भाइकिङको मानिएको छ। यसको मूल्य ३९ हजार डलर तोकिएको छ।

यस्तो बहुमूल्य दिसालाई लोयड्स ब्याङ्क कोप्रोलाइट्स भनिएको छ। कोप्रोलाइट्सको अर्थ हो पुरानो मल। यति ठूलो मानव मल अहिलेसम्म देखिएको छैन। यो १३ सय वर्ष पुरानो छ। आठ इन्च लामो र दुई इन्च चौडा एकढिक्के यो मल सन् १९७२ मा उत्तरपश्चिम इङ्ग्ल्यान्डको योर्कमा निर्माण कार्यमा लागेका श्रमिकले फेला पारेका थिए। त्यहाँ उनीहरू लोयड टिएसबीको कार्यालय बनाउँदै गर्दा यो फेला परेको थियो। विगतमा त्यस क्षेत्रमा नोर्स लडाकुहरूको शासन चल्दथ्यो। ■

-युवामञ्च





हराउँदै छन् ननीचोक र गली

प्राकृतिक तथा कृत्रिम विपत्का घटना र सुरक्षा संवेदनशीलतालाई ध्यानमा राखेर कान्तिपुर शहर बनाएको इतिहासका पानामा पढ्न सकिन्छ। त्यति बेला शहर बन्नका लागि चाहिने न्यूनतम पूर्वाधार भनेकै 'ननीचोक, बाबै, नाशःद्य र गली' अनिवार्य थियो।

काठमाडौँ उपत्यकाका प्राचीन तीन शहर कान्तिपुर, पाटन र भक्तपुरमध्ये कान्तिपुर अर्थात् काष्ठमण्डपका मानव बस्तीको बनावट निकै रोचक र चाख लाग्दो छ।

यस शहरको नाम काष्ठमण्डप, कान्तिपुर हुँदै काठमाडौँ रहन गएको इतिहास छ। बाहिर बस्नेहरू काठमाडौँलाई नेपाल पनि भन्ने गर्थे। ऐतिहासिक तथा पुरातात्त्विक दृष्टिकोणले महत्त्वपूर्ण कान्तिपुर शहरभित्रको बस्ती ३२ वटा टोलमा बाँडिएको थियो।

प्राकृतिक तथा कृत्रिम विपत्का घटना र सुरक्षा संवेदनशीलतालाई ध्यानमा राखेर कान्तिपुर शहर बनाएको इतिहासका पानामा पढ्न सकिन्छ। त्यति बेला शहर बन्नका लागि चाहिने न्यूनतम पूर्वाधार भनेकै 'ननीचोक, बाबै, नाशःद्य र गली' अनिवार्य थियो। यस्ता सुविधा टोल तथा बस्ती निर्माणका मुख्य आधार थिए।

मठमन्दिर रहेको फराकिलो स्थललाई ननी भनिन्थ्यो। चोक भनेको घरैघरको बीचमा रहेको खुला ठाउँ, बाः भनेको बहा (महाविहार), बैः भनेको बही (बिहार) र गली भनेको गल्ली भन्ने बुझिन्छ।

ननीमा गणेश भगवान्को मन्दिर हुन्छ। मन्दिरको स्थापनाले प्रत्येक दिन पूजा आराधना र नित्यकर्मको अनिवार्यतालाई जनाउँछ। चोकहरू खुला र फराकिलो हुने भएकाले ती प्रायः बच्चादेखि बुढापाका जमघट हुने ठाउँ थिए। बाः र बैः क्रमशः वज्राचार्यहरू र शाक्यहरूले बौद्ध शिक्षा दिने शिक्षालय थिए।

अचेल पनि विभिन्न टोलको चार/पाँच घरका बीचमा चोक रहेको देख्न सकिन्छ। नेपाल भाषामा चोकलाई चुक वा चोक पनि भन्ने गरिन्छ। बस्तीको बीचमा चोक जस्तै ननी रहेका छन्।

चोकैचोकबाट बनेको ठूलो बस्तीको बीचमा ननी रहेको हुन्छ। ननी वरपर २५–३० वटा घर रहेका हुन्छन्। ननीचोकको भुइँ चारपाटे इँटाले छापिएको हुन्छ। त्योबेला बस्तीको बीच ननीचोक अनिवार्य थियो।

विगतमा ननीहरू धार्मिक कार्य, नित्य तथा पूजा आराधनाका लागि मात्र नभई भूकम्प जाँदा तथा आगलागी हुँदा खुला स्थानमा ओत लाग्न, बच्चा र बुढापाकालाई घाम ताप्न, खेल खेल्न प्रयोग हुन्थे।

यता चोकहरू पनि चिसो मौसममा घाम ताप्न, केही इलमका काम गर्न, अन्नपात सुकाउनलगायत बहुपयोगी थिए। यस्ता ननीचोक अतिक्रमणमा परेपछि पुरानो जीवनशैली पनि हराउन थालेको छ।

२०७२ सालको विनाशकारी भूकम्पका कारण भित्री बस्तीका मानिस अन्यत्रै बसाइँ सरेपछि सयौँ ननीचोक संरक्षणको पर्खाइमा रहेको देखिन्छ। ती क्षेत्र मर्मत सम्भार नगरिँदा चिया–नास्ता व्यापार, लागूऔषध प्रयोगस्थल, किशोरकिशोरीको डेटिङ हब, फोहोर थुपार्ने र सवारी पार्किङ स्थल बन्दै गएका छन्। माटो र इँटा प्रयोग गरी बनाइएका ननीचोक, बाः बैः, नासःद्य र गलीको अवस्थाका बारेमा अध्ययन गरिरहेका संस्कृति अभियन्ता नरेन्द्र महर्जनका अनुसार उहिले ननीचोकमा परेको आकासेपानी जमिनले सोस्थ्यो। अहिले त्यहाँ ढुङ्गा र कङ्क्रिट प्रयोग हुँदा पानी जम्ने समस्या देखिएको छ।

बस्तीभित्र व्यापारिक प्रयोजनका लागि अग्ला घर बनेका छन्। साथै ननीचोकसम्म पुग्ने गल्लीसमेत हराएका देखिन्छन्। बस्तीसम्म पुग्न बनाइएका यस्ता साँघुरा गल्लीलाई बङ्करसँग तुलना गर्छन् अभियन्ता महर्जन। उनको भनाइमा टोलवासीको सुरक्षाका लागि घुमाउरो र साँघुरा गल्ली बनाइएका हुन्थे।

त्यतिबेला बाह्य आक्रमण रोक्न तथा शत्रुले बाटो पत्ता लगाउन नसकोस् भनेर साँघुरा तथा घुमाउरा गल्ली र ढोका राखिन्थ्यो। चोरी डकैती, लुटपाटबाट जोगिन ३२ वटै टोलका हरेक बस्तीमा यस्तै गल्ली, ढोका, ननी र चोक थिए।

कान्तिपुर शहरको स्वरूप अनुरूप वसन्तपुर (हनुमानढोका) दरबारभित्र पनि मोहनी चोक, सुन्दरी चोक, नासल चोक, मूल चोक, दशैँ चोक, वायु चोकलगायत ११ वटा चोक निर्माण गरिएको इतिहासमा उल्लेख छ। ▪

–देवबहादुर कुँवर

राजवंशीमा चल्छ महिलाको हैकम



दीपक श्रेष्ठ

राजवंशी समुदायमा भाउजू–भजी वा भाउजूसँग ख्यालठट्टा, हाँसीमजाक, जिस्किने चलन छ तर बुहारी–भाउसानीसँग ख्यालठट्टा चल्दैन। केही सामान लिनुदिनु परे पनि परैबाट दिइन्छ। तथापि उमेरमै दाजुको मृत्यु भएमा घरपरिवारको सहमतिमा देवरले भाउजू स्याहार्ने परम्परा राजवंशीमा छ।

पूर्वी नेपालको झापा, मोरङ र सुनसरीमा सघन रूपले बस्दै आएका राजवंशी जाति सो क्षेत्रको भूमिपुत्र मानिन्छन्। समाजशास्त्री डोरबहादुर विष्टले पनि 'कोच र राजवंशी मोरङ र झापाका सबैभन्दा पुराना बासिन्दा हुन्' भनेका छन्।

सरल, शान्त, सहयोगी र मिजासिला यो जातिको आफ्नै मौलिक भाषा, लिपि, संस्कृति, संस्कार, कर्मकर्म, चाडबाड, खानपान, जीवनशैली, परम्परा र नाचगान छ। यो जातिमा नाचगान र चाडपर्वमा धेरै रमाउने अभ्यास हुन्छ। यो जाति भारतको उत्तर पूर्वाञ्चलका आसाम, बङ्गाल, विहार र बङ्गलादेशका केही जिल्ला एवं भुटानको तल्लो क्षेत्रमा बाक्लो आवादीका रूपमा बसोबास गर्दै आएको टेकनारायण राजवंशीले 'कोच राजवंशी जातिको चिनारी' मा उल्लेख गरेका छन्।

आदिवासी जनजाति उत्थान राष्ट्रिय प्रतिष्ठान ऐन, २०५८ मा सूचीकृत ५९ जातिमध्ये राजवंशी पनि एक हो। प्रतिष्ठानले धानुक (राजवंशी) भनेर सूचीकृत गरेको पाइन्छ। राष्ट्रिय जनगणना–२०७८ अनुसार राजवंशीको जनसङ्ख्या एक लाख ३२ हजार ५६४ रहेको छ। नेपालको कुल जनसङ्ख्यामा ०.४५ प्रतिशत कोच राजवंशी जाति रहेको तथ्याङ्कले देखाउँछ। २०६८ सालको जनगणनामा एक लाख १२ हजार १५५ राजवंशी थिए।

विद्वान्हरूले राजवंशी जातिलाई 'मङ्गोलोइड प्रजातिका' हुन् भनेका छन्। टेकनारायण राजवंशीको 'कोच राजवंशी जातिको चिनारी' पुस्तकमा कोच राजवंशीहरू मङ्गोलोइड मूलका प्राचीन जातिमध्ये एक मूलवासी आदिवासी जाति हो भनिएको छ।



इतिहासतिर फर्कंदा

पूर्व तराईका झापा, मोरङ र सुनसरीमा बसोबास गर्ने यो जातिको इतिहास रोचक छ। शरद्चन्द्र शर्माले 'नेपाल र यसका निवासी' (२०२५, दोस्रो) मा "राजवंसी भन्ने नाम चाहिँ तीन/चार सय वर्षभन्दा पुरानो नाम होइन। कोचे जाति पुरानो र गौरवशाली जाति भएर पनि हिन्दुकरण गर्ने सिलसिला चल्दा सो जातिको एउटा चोइटोले प्राप्त गरेको एउटा नयाँ नाम मात्र हो" भनेका छन्। शर्माले पुस्तकमा कोचेया राजवंशीका रूपमा सो जातिको चर्चा गरेको पाइन्छ।

शर्माले कोचेया राजवंशी अस्ट्रो एसियाली (आग्नेय) जातिसँग सम्बन्धित जाति भनेका छन्। यस जातिका मानिसको ठूलो सङ्ख्या नेपालबाहिर भारत र बङ्गलादेशमा पनि छ।

शर्माले आफ्नो पुस्तकमा "यति ठूलो भूभागमा यस जातिका मानिस फैलिनाको कारण कोच (अचेलको कुच विहार) लाई केन्द्र बनाएर दुई/तीन शताब्दीअघि उक्त क्षेत्र ढाक्ने गरी प्रतापी राजा हाजो र उनका झनै प्रतापी नाति



विसु (विश्व सिंह) को नेतृत्वमा कोचहरूको ठूलो साम्राज्य फैलनु हो।" भनेका छन्।

"उत्तरी भारतमा ब्रिटिस राज्य र नेपालमा गोरखा राज्य कायम भएपछि राजनीतिक रूपमा कोच या राजवंशीहरू शक्ति एवं महत्त्वमा खस्कँदै गएका हुन् भन्ने मानिन्छ।" भनेर शर्माले ठोकुवा गरेका छन्। उनको भनाइमा "कालान्तरमा कोचहरू खण्ड-विखण्डमा विभाजित भएको र धनी र शासक वर्गका कोच हिन्दु धर्म एवं संस्कृति अँगालेर क्षेत्रीको तहमा पुग्ने लोभले राजवंशी भए।"

'नेपाल र यसका निवासी' पुस्तकमा शर्माले लेखेका छन्, "राजवंशीमध्येकै केही मानिस इस्लाम धर्म अँगालेर मुसलमान भए। गरिब र अरूको प्रभावमा नपरेका कोचहरूले आज पनि आफ्नै प्राचीन कोच परम्परा थामी आएको देखिन्छ।"

समाजशास्त्री डोरबहादुर विष्टले 'सबै जातको फूलबारी' (२०५५, सातौँ) मा लेखेका छन्, "सत्रौँ र अठारौँ शताब्दीमा दक्षिणको बिहार र उत्तरको मोरङदेखि आसामसम्म फैलिएको कोच साम्राज्य भारतमा अङ्ग्रेजहरूले र मोरङ तथा झापालाई नेपाल अधिराज्यले गाभेपछि कोचहरूको राजनीतिक इतिहासको अन्त्य भयो।"

भाषा, धर्म र परम्परा

राजवंशी भाषाको कामरूपी लिपि छ। प्राचीनकालमा यो भाषालाई कामरूपी भाषा भनिने र पछि कामतापुरी, देशी वा राजवंशी भाषा भन्न थालिएको बताइन्छ। राजवंशीको भाषाका केही भाषिक समूह पनि रहेका छन्। टेकनारायण राजवंशीका अनुसार यस भाषामा देशी थारू, देशी मियाँ, ताजपुरिया, गेन्गाई, धानुक, माक्रा, दास, तेली, सुडी, जोगी, हाडी, माझी आदि छन्। तिनीहरूले आफूले व्यवहार गरेको भाषा राजवंशी भाषा नमानी कोही सुर्जापुरी, कोही ताजपुरिया, कोही केके भने पनि राजवंशी भाषासँग समग्र मेल खाने गर्दछ।

'सबै जातको फूलबारी' मा डोरबहादुर विष्टले भनेका छन्, "आजकालका हिन्दु तथा इस्लाम राजवंशीले बोल्ने भाषालाई ताजपुरी वा राजवंशी भन्छन्। अनि कोचहरूको चाहिँ आफ्नै पुरानै भाषा कोच नै छ तर यी दुई थरी भाषामा कति भेद अथवा के कतिको मेल छ भन्ने उति राम्रोसँग अध्ययन गरिएको छैन।"

टेकनारायण राजवंशीका अनुसार "कोच राजवंशी जातिसँग भाषा मात्र नभएर कतिपय खानपिन, पहिरन, संस्कार, संस्कृति पनि मेल खाने भएकाले कतिपय घरपरिवारको राजवंशी-गन्गाई तथा राजवंशी-ताजपुरियाबीच मागी विवाह पनि हुन थालेको देखिन्छ।"

डोरबहादुर विष्टले कोचहरूले आफ्नो जातको नाम बदलेर सभ्य हुन खोजी आफूलाई राजपुतसरहको राजवंशी भन्न थालेको हुनाले सो जातिभित्र फुट आउन थालेको प्रस्ट पारेका छन्। राजपरिवार तथा अरू धेरै सम्पन्न कोचहरूले हिन्दु राजपुत स्तरको राजवंशीमा आफूलाई उकाले तर त्यो सबैका लागि सम्भव थिएन, भएन। आफ्नो परम्परा, धर्म

र भाषाप्रति सम्बन्ध छुटाइसकेका धेरै कोचले इस्लाम धर्म ग्रहण गर्न पुगे। पछिल्लो समय त यो समुदायका मानिस क्रिश्चियन धर्मप्रतिसमेत आकर्षित हुँदै गएको पाइन्छ।

राजवंशी समाजमा आँगनको उत्तर पूर्व वा उत्तर दक्षिण कुनामा ठाकुर बारी स्थान बनाई, घेराबेरा गरेर कुलदेवता स्थान राख्ने गरिन्छ। कुलपूजाका लागि राजवंशी जातिबाटै उपयुक्त व्यक्ति छानिन्छ। जसलाई कुलपुरोहित वा ठाकुर भनिन्छ। कोच राजवंशीको पूजाआजाका लागि महिला वा पुरुषमा कुनै भेदभाव पाइन्न। कुलपुरोहित महिला वा पुरुष जोसुकै हुन सक्छ। उनीहरूमा परम्परागत रूपमा नै धामीझाँक्रीको परम्परा र प्रभाव रहिआएको छ।

गाउँसमाजको रक्षाका लागि समेत गाउँको उत्तर पूर्व दिशामा गाउँको देवता अर्थात् ग्रामथान बनाउने परम्परा रहेको छ।



केटालाई घरभित्र नलगी केटीको घरआँगनमै राखिन्छ। केटीलाई पनि त्यहीँ बोलाइन्छ। केटाको बाबुले केटीका हात हेर्छन्। हत्केलामा दही र बेसारले पाँच रेखा कोरिदिन्छन्। यस कार्यलाई केटा पक्षको कुलप्रवेश निम्तो दिएको मानिन्छ। त्यसपछि विवाह पक्का भएको ठानिन्छ।

महिलाको मान, मागिन्छ चुमान

राजवंशीमा मातृसत्तात्मक व्यवस्थाले जरो गाडेको पाइन्छ। यो जातिमा महिलाको हैकम र प्रतिष्ठा छ। घरखेती गर्ने, हाटबजार भर्ने, किनमेल, मेलापात, घर व्यवहारमा महिलाको सक्रियता पाइन्छ। शरद्चन्द्र शर्माका अनुसार आमाको उत्तराधिकारी छोरीले पाउँछे। केटीकी आमालाई रिझाएर, मनाएर मात्र उसकी छोरी प्राप्त गर्न सकिन्छ।

केटी पाउन दिइने रकम (चुमना) को मात्रा बढी या घटी के छ भन्ने कुराको आधारमा केटी खास कन्या कुमारी हो विधवा हो अथवा पारपाचुके गरी मुक्त भएको हो भन्ने कुरा जान्न सकिन्छ। चुमनाको रकम तिर्न नसक्नेले केटीको माइतीमा बसेर लगाएअह्राएको काम गर्नुपर्ने हुन्छ। तथापि हिन्दु संस्कृतिको प्रभावले यो परम्परा विस्तारै लोप हुँदै गएको बताइन्छ।

राजवंशी जातिमा विवाह गर्न कर्वा अर्थात् मध्यस्तकर्ता (लमी) को भूमिका महत्त्वपूर्ण हुन्छ। केटाको तर्फबाट केटी माग्न जाने लमीलाई केटी पक्षबाट चुमान प्रस्ताव गरिन्छ। त्यो प्रस्ताव केटा पक्षबाट स्वीकार गरी तिर्न सकेमा विवाहको स्वीकृति मिल्न सक्छ। त्यस्तो चुमान तिर्न नसक्दा केटीको घरमा बसेर काम गर्ने शर्तमा समेत कुरा मिल्न सक्छ। यसलाई डङ्गुवा भनिन्छ। यो डङ्गुवा अधिकारविहीन हुन्छ।

घरबाट केटी माग्न निस्कँदा ढोकामा कलश र दुबो राखिन्छ। त्यो दुबो अलिकति झिकेर दाहिने कानमा सिउरिँदै केटीको घरतर्फ लागिन्छ। केटीको घरको ढोकामा पनि दुबो कलश राखिएको हुन्छ। त्यहाँ पनि दुबोलाई पाहुनाले दाहिने कानमा सिउरिन्छन्। केटालाई घरभित्र नलगी केटीको घरआँगनमै राखिन्छ। केटीलाई पनि त्यहीँ बोलाइन्छ। केटाको बाबुले केटीका हात हेर्छन्। हत्केलामा दही र बेसारले पाँच रेखा कोरिदिन्छन्। यस कार्यलाई केटा पक्षको कुलप्रवेश निम्तो दिएको मानिन्छ। त्यसपछि विवाह पक्का भएको ठानिन्छ।

छोरीको बिदाइका बेला केटीका बाउले बेहुलालाई सोध्छन् :

"के तिमीले मेरी छोरी पायौ ?"

"हो मैले पाएँ ।"

बेहुलाले तीन पटक जवाफ फर्काउँछ ।

त्यसपछि छोरीको हात ज्वाइँलाई सुम्पिँदै केटीका बाउले "मारे पाप पाले पुण्य ।" भन्दै बिदाइ गर्छन् ।

यो समुदायमा मागी विवाह नै बढी प्रचलनमा भए पनि पछिल्लो समय प्रेमविवाहको प्रचलन पनि बढ्दै गएको पाइन्छ ।

भाउजूसँग ख्यालठट्टा

राजवंशी समुदाय नाचगानमा बढी रुचि राख्छन् । चाडबाड र धार्मिक कार्यमा गीत/सङ्गीत र वाद्यवादन महत्त्वपूर्ण हुन्छ । यस समुदायमा धार्मिक लोकगीत र सामाजिक लोकगीत प्रचलनमा छन् । यिनीहरू खोल, कर्ताल, मुन्दिला, रामकर्ताल, नेपुर, टाँसी, ढोल, तुरबुरी, ठेनठेनिया, साहेना, ढुल्की, डुगितबला, बाँसी, बेहेला, सेरेन्जा, टेम्की, दोतोरा, घोगोमोगो, हारमुनी, ढाक जस्ता वाद्ययन्त्र प्रयोग गर्छन् । यो समुदायमा नटुवा, ढोल, गाउन, चपनहाइ, हुदुरधुरा, बडानाच पारम्परिक रूपमा नाच्ने गरेको पाइन्छ ।



राजवंशी महिलाको परम्परागत वेशभूषामा पेटानी, गाजी, बाराहाती, झाङ्गा गटी हुन् । पुरुषले धोती, गाम्चा, पाजाल, चादार, कमिज, पगडी, लङ्गौटी र कछाड लगाउँछन् । बेहुलीले लगाउने पहिरनलाई बरहथी परिधान भनिन्छ । जसमा १६ हातको गुलाबी रङको पेटानी हुन्छ ।

राजवंशी महिलाले औँठी, कानमा कुण्डल, कनौसी, नाकमा फूली, गलामा हसुली, मुगामाला, पाखुरामा मठा, खरुवा लगाउन्छन् । यस समुदायमा पेल्का, कान्जी, खारी, घोलटोल, सुकाती जस्ता परम्परागत झोलिलो खाद्यपदार्थ वा सुप खाने चलन छ । राजवंशी समुदायमा भक्का र पानको विशेष महत्त्व छ । राजवंशीमा सिरुवा, जितुवा, दधिकाद, जात्रा, गोरुआँशी, एकादशी, डोलपावनी प्रमुख पर्व मानिन्छ । दशैं, तिहार, शिवरात्रि, अनन्तव्रत जस्ता पर्व माने पनि फगुवालाई उनीहरू सबैभन्दा ठूलो चाड मान्दछन् । सिरुवालाई दोस्रो ठूलो पर्व मानिएको छ । यस अवसरमा ग्रामथानमा उनीहरू पूजाआजा गर्ने गर्छन् । एकादशीको व्रत बस्ने, रक्षाबन्धनमा राखी बाँध्ने चलन छ । यो मैथिली संस्कृतिको प्रत्यक्ष प्रभाव मान्न सकिन्छ ।

राजवंशी समुदायमा भाउजू–भजी वा भाउजीसँग ख्यालठट्टा, हाँसीमजाक, जिस्किने चलन छ तर बुहारी–भाउसानीसँग ख्यालठट्टा चल्दैन । केही सामान लिनुदिनु परे पनि पर्दाबाट दिइन्छ । तथापि उमेरमै दाजुको मृत्यु भएमा घरपरिवारको सहमतिमा देवरले भाउजू स्याहार्ने परम्परा राजवंशीमा छ । श्रीमतीको मृत्युपछि वा परिवारको सहमतिमा साली भित्र्याउने पनि गरिन्छ । ■

के तपाईंलाई थाहा छ मौरीले उत्पादन गर्ने 'मौरीको चोप' (प्रोपोलिस) शक्तिशाली प्राकृतिक एन्टिबायोटिक हो । यस चोपले हाम्रो शरीरका हितकारी ब्याक्टेरियालाई नोक्सान पुऱ्याउँदैन । ■

–युवामञ्च



व्यायामले पनि हुन सक्छ हृदयाघात





■ शिवलाल श्रेष्ठ
(प्रथम मी. नेपाल)

दुर्घटना, शल्यक्रिया वा तरणतालमा पौडनाले जीवन खती हुनाका अनेक कारण हुन्छन् त्यस्तै व्यायामकर्ताको व्यायाम गर्दागर्दै वा अन्य बेला हुने मृत्युका पनि विभिन्न कारण हुन सक्छन् ।

'कायदे में रहोगे तो फायदे मे रहोगे' हिन्दी भाषाको यो भनाइ जीवनको जुनसुकै क्षेत्रमा लागू हुन्छ । सबैखाले खेलकुद, त्यसमा पनि 'मसल्स बिल्डिङ' खेलमा हृदयाघातबाट हुने मृत्यु एउटा अध्ययनको विषय हुन सक्छ । आधुनिक चिकित्साविज्ञान होस् वा श्रुति–स्मृति, वैद्यक–सिद्धान्तमा स्वस्थ्यताका लागि व्यायाम महत्त्वलाई उच्च स्थान दिइएको छ ।

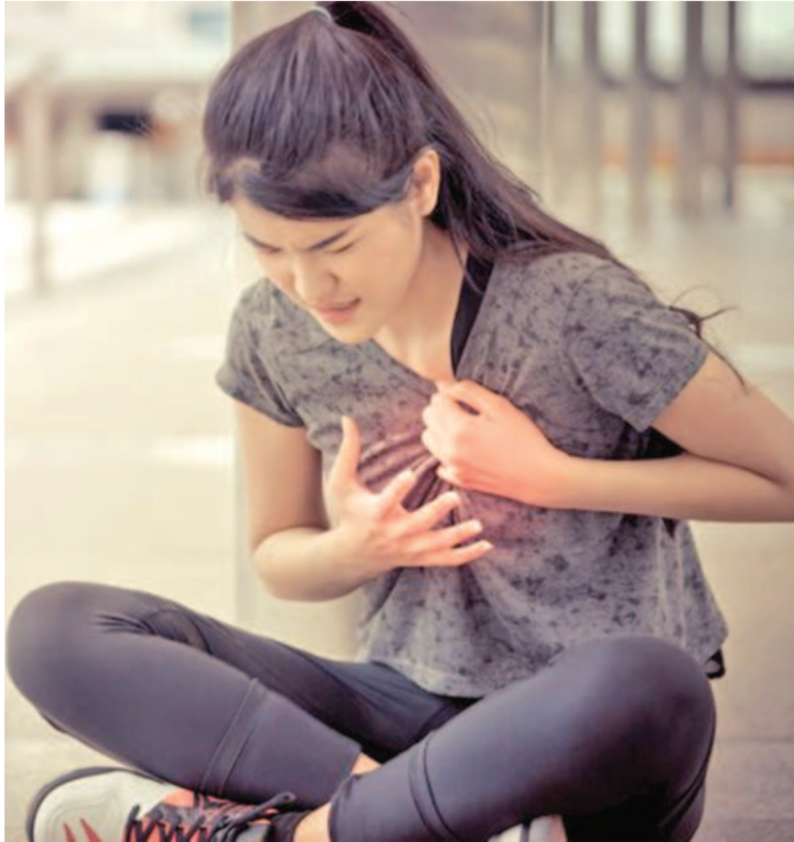
*लाघवं कर्मसामर्थ्य दीप्तोऽग्निर्मेदसः क्षयः ।
विभक्तघनगात्रत्वं व्यायामदुपजायते ॥ (अ.हृ.स.२ । १०)*

वयोबलशरीराणि देशकालाशनानि च ॥ समीक्ष्य कुर्याद् व्यायाममन्यथा रोगमाप्नुयात् । (सु. चि. २४ । ४८–४९)

अर्थात् शरीर स्वस्थ राख्न, कामका लागि सामर्थ्यवान् हुन, पाचनक्रिया तथा जठराग्नि ठीक राख्न, शरीरलाई सुगठित, सुदृढ र सुडौल बनाउने दृष्टिले आफ्नो आयु, बल, देश र काल अनुरूप नियमित तवरमा योगासन र व्यायाम गर्नुपर्छ । यसो गर्नाले व्यक्ति सामान्यतः बिरामी नै हुँदैन र उसलाई औषधोपचार आवश्यक पनि पर्दैन ।

यस वैद्यक–सिद्धान्तलाई आधुनिक चिकित्सविज्ञानले पनि समर्थन गर्छ तर अचेल जिमखानामा व्यायाम गर्नाले अनाहकमा हृदयाघातले मर्ला भन्ने अर्ती दिने गर्छन् बुझक्कडहरू । कुनै एथलिट वा खेलाडीको केही कारणले मृत्यु भएको घटनालाई लिएर व्यायाम गरे हृदयाघातले मृत्यु हुन्छ भन्ने हो भने हवाई, सडक वा जल यात्रामा र

अभ्र बाटोमा हिँड्दा पनि त दुर्घटनामा मृत्यु हुन्छ भन्न सकिन्छ। सन् १९७६ र १९८१ मा गरी दुई पटक मिस्टर ओलम्पिया विजेता, सन् १९७७ को वर्ल्ड स्ट्रङ्गेस्टम्यानमा पाँचौं स्थान विजेता, आयर्नोल्डको 'ट्रेनिङ पार्टनर' फ्राँएको कोलुम्बु समुद्रमा पौडी खेल्दा डुबे। उद्धार गरेर ल्याउँदा उनको अवस्था झनै बिग्रियो र हेलिकोप्टरबाट अस्पताल लैजाने क्रममा मृत्यु भयो। यस घटनालाई के हामी पौडन नजाउ, डुबेर मरिन्छ भनेर बुझ्ने ? जसरी दुर्घटना, शल्यक्रिया वा तरणतालमा पौडनाले जीवन खती हुनाका अनेक कारण हुन्छन् त्यस्तै व्यायामकर्ताको व्यायाम गर्दागर्दै वा अन्य बेला हुने मृत्युका पनि विभिन्न कारण हुन सक्छन्।



केही दिन अगाडि एक जना शारीरिक सुगठक खेलाडी प्रकाश राईको एक शारीरिक सुगठन प्रतियोगितामा 'ओभरअल टाइटल' जितेको केही दिनमै भएको निधनमा 'कार्डियाक आरेस्ट' अर्थात् बोलिचालीमा हृदयाघातबाट मृत्यु भएको भनियो। उनको अवसानले नेपालमा अझ विशेष गरी नेपालको शारीरिक सुगठन खेल क्षेत्रमा एकखाले तरङ्ग नै ल्यायो। विभिन्न कोणबाट टीकाटिप्पणीसमेत गरिए। आआफ्नो समझ अनुसार प्रतिक्रिया जनाइयो।

अटोप्सी रिपोर्ट सार्वजनिक नभएको अवस्थामा आफूखुसी मृत्युको कारण ठोकुवा गर्नु अनुपयुक्त नै हुन्छ। तसर्थ यहाँ हामी व्यायामकर्तामा व्यायाम गर्दागर्दैको अवस्थामा वा अन्य बेला हुने हृदयाघात वा अन्य स्वास्थ्य समस्या हुनाको कारण बारेमा केही छलफल गरौं।

अर्ल नाइटिङ्गलले भनेका थिए, "वाकिङ इज दि बेस्ट एक्सरसाइज।"। त्यस्तै मिल्दोजुल्दो "दि बेस्ट वे टु गेट स्टार्टेड इज टु क्विट टकिङ एन्ड बिगिन वाकिङ।" वाल्ट डिस्नीको भनाइ थियो। आधुनिक चिकित्साशास्त्रले यी भनाइको खण्डन गर्दैन। बरु 'फिजिकली इनएक्टिभिटी लिड्स यु टुवार्डस् प्रिम्याच्युर डेथ।' भन्छ र व्यायाम गर्न सुझाउँछ ।

तसर्थ व्यायाम भनेको शारीरिक सौष्ठव गजबको बनाउन व्यायामशालामा गरिने 'प्रोग्रेसिभ रेसिस्टचान्स एक्सरसाइज' मात्र नभई 'स्केलिटल मसल्स' प्रयोग गरी गरिने जुनसुकै खाले शारीरिक परिश्रम शारीरिक व्यायाम हुन्। जस अन्तर्गत मांसपेशी लम्बिन्छ-छोटिन्छ र त्यस अवस्थामा श्वासप्रश्वासको गति बढ्छ र मुटुले रगतलाई साधारण अवस्थामा भन्दा बढी छिटो रगत पम्प गर्नुपर्ने हुन्छ।

तसर्थ व्यायाम र हृदयाघातलाई केलाउनुपूर्व शरीर रचना (एनाटोमी) र स्वास्थ्यविज्ञान (फिजियोलोजी) बारे केही बुझ्नुपर्ने हुन्छ। यसमा कोषिका, तन्तु र अङ्गहरू जस्ता शरीरका संरचनाको अध्ययन गरिन्छ। शारीरिक संरचनाको कार्य अध्ययन फिजियोलोजीमा पर्दछ।

बालक, किशोर, वयस्क महिला वा पुरुष र उनीहरूको शारीरिक आकार अनुरूप एक व्यक्तिमा २० देखि ४० खर्ब कोषिका हुन्छन् (पुरुषको दाँजोमा महिलामा कम हुन्छ)। सामान्यतया एक वयस्कमा ३७.२ खर्ब कोषिका हुन्छन्। सबै कोषिकाले आन्तरिक तवरमा श्वास फेर्छन्। सबैखाले कोषिकालाई जीवन्त र स्वस्थ रहनका लागि अक्सिजन र पोषण चाहिन्छ। त्यसका लागि दुई किसिमको रक्त सञ्चार प्रणालीले काम गर्दछ।



प्रणाली अनुसार फोक्सोमा तयार अक्सिजनयुक्त रगत शिरामार्फत मुटुमा फर्कन्छ। जसलाई मुटुले सिस्टेमिक सर्कुलेसन प्रणालीबाट धमनीमार्फत छिटोछिटो पम्प गर्नुपर्ने हुन्छ। मुटुको त्यही रगत पम्प गर्ने कार्यमा विभिन्न खालको अवरोध आउँदा हृदयाघात हुन सक्छ।

करिब एक शताब्दी अगाडि मात्र चर्चामा आएको हृदयाघातको समस्या अहिले आएर शताब्दीकै रोग बनेको छ। अमेरिकामा मात्र 'कार्डियोभास्कुलार' रोगले वार्षिक करिब आठ लाख र विश्वमा ९० लाख मानिसको मृत्यु हुने गर्छ। नेपालको कुरा गर्दा वार्षिक हजार जनामा ६.६५ जनाको मृत्यु हृदयाघातले हुने गरेको देखिन्छ। त्यसमध्ये जिमखाना जानेको सङ्ख्या कति होला ? यो अध्ययनको विषय हुन सक्छ।

व्यायाम र हृदयाघातका बारेमा क्रमिक अध्ययन भएका छन्। सन् १९३० बाट कतै व्यायाम गर्नाले हृदयाघात त हुँदैन भनी अध्ययन हुन थालेको थियो। सन् १९३९ सेप्टेम्बर १ देखि सन् १९४५

मृत्यु भएका अधिकांशमा पहिलेबाटै मायोकार्डाइटिस (मुटु सुन्निने) समस्या रहेको तथा तीमध्ये सात जनामा जन्मजात हाइपरट्रोफिक कार्डियोमायोप्याथी (एनाटोमिकल वा कोरोनरी आर्टरीमा असामान्यता, भल्बमा विकार) पाइयो।

पल्मनरी सर्कुलेसन प्रणालीले रगतलाई अक्सिजनयुक्त बनाउँछ भने सिस्टेमिक सर्कुलेसन प्रणालीले उक्त पोषित रगत र पाचन प्रणालीबाट प्राप्त पोषक तत्त्वलाई शरीरको बाँकी भागहरूमा पुऱ्याउने काम गर्दछ। यस फिजियोलोजिकल प्रक्रियामा उत्पन्न हुने कार्बनडाइअक्साइड र अन्य त्याज्य पदार्थ बोकेको रगतलाई तह लगाउन मुटुले पम्प गरेर फोक्सो र मिर्गौलामा पुऱ्याउँछ। जहाँ तिनीहरूको बिर्सजन प्रक्रिया सम्पन्न हुन्छ। यस्तो प्रक्रिया मानिसको जन्मदेखि मृत्युसम्म निरन्तर भइरहन्छ।

जब हामी कुनैखाले व्यायाममा व्यस्त हुन्छौं व्यायामको तीव्रता अनुरूप हाम्रो 'स्केलिटल मसल्स' तन्तु पुनर्ताजा त्यति नै बढी गर्नुपर्ने हुन्छ। 'रेसिस्टचान्स' बढाएर वा 'रेपिटिसन/सेटस्' बढाएर वा व्यायाम गर्ने 'डचुरेसन/फ्रिक्वेन्सी' बढाएर व्यायामको तीव्रता वृद्धि गर्न सकिन्छ। जब व्यायामको तीव्रता वृद्धि हुन्छ तब मांसपेशीलाई बढी अक्सिजन चाहिन्छ। माग अनुसार अक्सिजन आपूर्ति गर्न मुटुले बढी मेहनत गर्नुपर्ने हुन्छ। पल्मनरी सर्कुलेसन





केही यस्ता पक्ष छन् जसले हृदयाघात हुन बल पुऱ्याइरहेको हुन्छ । ती हुन् उच्च रक्तचाप, धूमपान, उच्च टोटल कोलेस्टेरोल आदि । यिनले कोरोनरी आर्टरीमा 'फ्याटी कोलेस्टेरोल' जम्मा गराउने तथा रक्त थेक्ला (क्लट) विकसित गराउँछन् ।

सेप्टेम्बर २ सम्म भएको दोस्रो विश्वयुद्धताका स्वस्थ युवा सैनिकमा हृदयाघातबारे विस्तृत अध्ययन गरिएको थियो । तिनीहरू कसैमा पहिले नै कुनैखाले हृदय रोग थिएन । २८ वर्षे एक सैनिकको २७ पल्ट 'चिनअप' गरेपछि मृत्यु भयो । उनीमा पनि कुनैखाले हृदय रोग थिएन ।

उनीहरूको त्यस बेलाको शारीरिक अवस्था भन्दा उनीहरूले गरेको शारीरिक परिश्रम औधी भएको अध्ययनको निष्कर्ष रहेको थियो । सन् १९६५ देखि १९८५ सम्म अमेरिकी वायु सेनामा भर्ना गरिएका १६ लाख छ हजार १६७ युवलाई ४२ दिनसम्म गराइएको आधारभूत तालिमका क्रममा २१ जनाको मृत्यु भएको थियो । मृत्यु भएका अधिकांशमा पहिलेबाटै मायोकार्डाइटिस (मुटु सुन्निने) समस्या रहेको तथा तीमध्ये सात जनामा जन्मजात हाइपरट्रोफिक कार्डियोमायोप्याथी (एनाटोमिकल वा कोरोनरी आर्टरीमा असामान्यता, भल्बमा विकार) पाइयो ।

त्यस्तै सन् १९७८ मा अकस्मात् मृत्यु भएका दुई हजार ६०६ जना एउटा अध्ययन गरियो । अचानक मृत्यु भएका ती सबैको स्वास्थ्य २४ घण्टा अगाडिसम्म सामान्य थियो । अध्ययन गर्दा मृत्यु भएकामध्ये ७३ प्रतिशतमा कोरोनरी आर्टरी डिजिज र हरेक तेस्रो व्यक्ति शारीरिक वा मानसिक तवरमा तनावग्रस्त रहेको पाइयो । त्यसपछि एउटा धारणा स्थापित भयो, हृदय रोगीलाई व्यायाम घातक हुन सक्छ ।

उदाहरणका लागि प्रथम मिस्टर नेपाल शारीरिक सुगठन प्रतियोगितामा ५८ केजी तौल समूहका स्वर्ण पदक विजेता नीलकण्ठनारायण मानन्धर अस्पतालमा हृदय रोगको उपचार गरेर फर्केको केही दिनपछि छतमा घाम तापिरहेका बेला ट्याङ्कीमा पानी भरिएपछि हतारिएर मोटरपम्प बन्द गरी माथि उक्लने क्रममा हृदयाघात भएर मरेका थिए । उनको मुटुले छिटो तल ओर्लेर माथि उक्लने परिश्रम थेग्न सकेन । साथै उनीमा धूमपानको लत पनि थियो ।

यथेष्ठ व्यायाम गर्नाले हामीलाई आवश्यक हर्मोन, रसायन 'इन्डोक्राइन ग्लान्डस्' मार्फत श्रावित हुन्छन् । काइदाले गरे फाइदा हुन्छ, बेकाइदाले गरे खती हुन्छ ।



हृदयाघातमा मुख्यतया दुई किसिमबाट मृत्यु हुने गर्छ : हृदयको विद्युतीय चाल अव्यवस्थित भई 'भेन्टिकुलार फ्याब्रिलेसन' बाट र शक्तिशाली 'हर्ट फेलियर' बाट । केही यस्ता पक्ष छन् जसले हृदयाघात हुन बल पुर्‍याइरहेको हुन्छ । ती हुन् उच्च रक्तचाप, धूमपान, उच्च टोटल कोलेस्टेरोल आदि । यिनले कोरोनरी आर्टरीमा 'फ्याटी कोलेस्टेरोल' जम्मा गराउने तथा रक्त थेक्ला (क्लट) विकसित गराउँछन् । यस्तो सम्भावना भएका व्यक्तिले एक दिन पहिला जुन तीव्रताको व्यायाम गरेको हुन्छ पछि रक्त थेक्ला विकसित भएको अवस्थामा उस्तै तीव्रताको व्यायाम गर्दा रक्त थेक्लाले अवरोध खडा गरेको कोरोनरी आर्टरीबाट रक्त प्रवाह हुन नसकी हृदयाघात हुन्छ ।

त्यस्तै मोडेल बन्नका लागि स्लिम हुने चाहनामा 'एनोरेक्सिया नेरभोसा' का कारण आफूलाई स्वयं भोकमरीको अवस्थासम्म पुग्ने गरी एकदम थोरै भोजन ग्रहण गर्ने तथा लामो दूरी दौड्ने, घरको सम्पूर्ण कामकाज लगातार गरिरहने जस्ता व्यक्तिको पनि अचाकन हृदयाघातबाट मृत्यु हुने गर्छ । यसको मुख्य कारण भोकभोकै बसेर शारीरिक परिश्रम बढी गर्दा शरीरबाट आवश्यक खनिज लवण नित्रिनु हो । यसले मुटुलाई चाहिने पोटासियम कम हुन जान्छ । जसको कमीले गर्दा मुटुको चालमा अनियमितता आउँछ अर्थात् घातक 'कार्डियाक एर्हिथमिया' बाट हृदयाघात हुन्छ ।

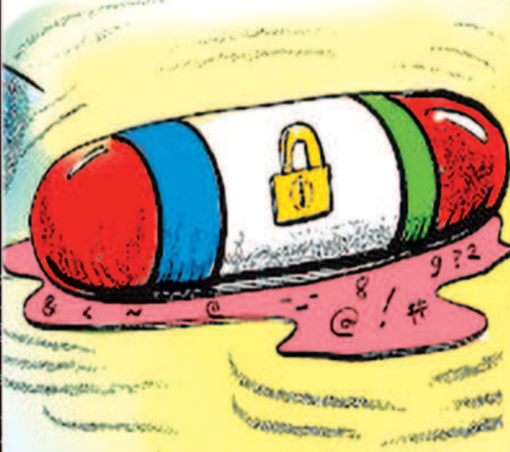
दैनिक कडाखाले व्यायाम गर्नेमा पनि पोटासियम कम हुने समस्या आउँछ । तसर्थ यसतर्फ सतर्क रहनु पर्छ । उपरोक्तबाहेक लामो समयदेखि व्यायाममा सरिक रहेका तर वंशाणुगत हृदयाघातको इतिहास भएकामा पनि हृदयाघात हुने सम्भावना उच्च रहन्छ ।

व्यायामलाई जीवनमा 'गेम चेन्जर' का रूपमा लिन सकिन्छ । यथेष्ठ व्यायाम गर्नाले हामीलाई आवश्यक हर्मोन, रसायन 'इन्डोक्राइन ग्लान्डस्' मार्फत श्रावित हुन्छन् । काइदाले गरे फाइदा हुन्छ, बेकाइदाले गरे खती हुन्छ । जिमखाना जानेहरू, साइकलिस्ट र अन्य खेलका खेलाडीमा हृदयाघात हुनुको एक प्रमुख कारण अन्तर्राष्ट्रिय ओलम्पिक कमिटी र वर्ल्ड एन्टी डोपिङ (वाडा) ले खेल क्षेत्रमा वर्जित 'ड्रग्स', 'एनाबोलिक एन्ड्रोजेनिक स्ट्रोराइड', ग्रोथ हर्मोन्स, ब्लड डोपिङ वा ओपियट्स जस्ता तत्त्व आँखा चिम्लेर अनधिकृत तवरमा गरिने प्रयोग पनि हो । भनिन्छ 'अति सर्वत्र वर्जयेत' अर्थात् कुनै पनि कुराको प्रयोग अति भए खती स्वाभाविक हो । अति चिनी पनि तीतो, अमृत पनि विष त्यस्तै वर्जित कुराको औंधी मात्रामा प्रयोग, अति व्यायामले पनि जीवन खती हुन सक्छ । ■

RIPLEY'S Believe It or Not!



ईस्वी संवत्को १६ औँ र १७ औँ शताब्दीमा जापानी सैनिक शासक सौगनहरुले समुद्री सनफिस वा मोलालाई कर भुक्तानीमा स्वीकार गर्दथे ।



सन् २०१३ मा मोटोरोला कम्पनीले खान मिल्ने पासवर्ड चक्की बनाएको थियो । जब यसलाई निलिन्थ्यो यसले पेटको पाचक रससँग अन्तर्क्रिया गरेर १८ बिटको **EKG** जस्तो सङ्केत प्रसारण गरेर फोन अनलक गर्दथ्यो ।



समुद्री माछा मोलाले एक पटकमा ३० करोडसम्म अन्डा पार्दछ ।



देवबहादुर कुँवर

अनियन्त्रित डोपिङ

प्रतिस्पर्धाका लागि खेल भावना र प्रतिभाको मृत्यु हुने गरी मेहनत, सामर्थ्य र लगनशीलतामा विश्वास नगरी अनेक हत्कण्डा अपनाउँदा त्यो कदम कहिलेकाहीँ आत्मघाती पनि हुन सक्छ। खेलमा छलकपट र कृत्रिम उपाय अपनाउनुका विविध कारण हुन सक्लान् तर मुख्यतः जित्नै पर्ने उच्च दबाब, प्रबल चाहना र महत्त्वाकाङ्क्षाले देखाउने अनुचित मार्गले कहाँसम्म पुऱ्याउन सक्छ, अन्तर्राष्ट्रिय ओलम्पिक कमिटीका पूर्वमहासचिव पियरे बाइस्चको शब्दमा, "डोपिङमा लाग्ने खेलाडीले आफ्ना प्रतिस्पर्धीलाई मात्र ढाँट्दैनन् आफ्नो स्वास्थ्यलाई समेत जोखिममा पार्छन्। आफ्नो ज्यान जाने अवस्थासमेत ल्याउँछन्।"



काठमाडौँको सिनामङ्गलमा रहेको एक व्यायामशालाका प्रशिक्षक (जिम मास्टर) को जीवनमा आइपरेको विपत्ति बाइस्चको भनाइसँग मेल खान्छ। ती जिम मास्टरले सुडौल शरीर बनाउने धुनमा कुनै समय लहडमा लागेर 'एनाबोलिक स्टोरोइड' औषधि आफूखुसी प्रयोग गरेका थिए। नतिजा उनी बेहोर्दै छन्– ३८ वर्षको कलकलाउँदो उमेरमै उनलाई यौन उत्तेजना हुन छाडेको छ। उनका लागि त्यो तिकडम अभिशाप नै भएको भन्न सकिन्छ।

जितको उत्कण्ठाले अग्रसर गराउने सरल मार्गले दिने नतिजामा जितसँगै मृत्युसमेत मिल्न सक्छ। काठमाडौँ हालसालै एक जना शारीरिक सुगठनका खेलाडीको मृत्यु विजेता बनेको दुई दिनमै भयो। उनको मृत्युमा पनि कथित रूपमा प्रतिबन्धित औषधिको प्रयोग र असीमित शारीरिक तनावलाई मानिएको छ। तथापि पोस्टमार्टम रिपोर्टले हृदयाघातलाई कारण बतायो र यसमा थप अनुसन्धान भएन। युवा उमेरमै र नियमित व्यायामशाला जानेलाई हृदयाघात हुनु असामान्य नै मान्न सकिन्छ।

यस्ता दृष्टान्त धेरै छन्। नेपाली खेल क्षेत्रमा राजेन्द्र भण्डारी काण्डसँगै प्रतिबन्धित औषधिको प्रयोग प्रकाशमा आएको हो। सन् २००६ मा भण्डारी डोपिङमा पर्दा एक खालको तरङ्ग नै आएको थियो। यस्ता तिकडमलाई निरुत्साहित गर्न अनेक खालका विचार व्यक्त गरिए र पहलकदमीसमेत देखाइयो तर नेपाल ओलम्पिक कमिटीले दिएको जानकारी अनुसार एक वर्ष मात्र भयो पाँच जना नेपाली भारोत्तोलक डोपिङमा परेर दुई वर्षका लागि प्रतिबन्धित भएको।

खेलाडीले आफ्नो क्षमता कृत्रिम रूपमा बढाउन प्रयोग गर्ने खेल क्षेत्रमा प्रतिबिन्धत औषधिको नियमन र नियन्त्रण नेपालमा छैन भनेसरह नै छ। यसको प्रयोगमा कुनै रोकटोक देखिँदैन। खेलाडीको विवेक, प्रशिक्षकको सल्लाहले काम गरे हो, होइन भने प्रतिबिन्धत औषधिको प्रयोग नियन्त्रणबाहिर देखिन्छ।

उदेकलाग्दो कुरा के छ भने खेलमा प्रतिबन्धित औषधिको प्रयोग नियन्त्रण प्रहरीको क्षेत्रमै पर्दैन रहेछ।

शरीरमा दुष्प्रभाव

नेपालमा विशेषगरी एनाबोलिक स्टेरोइड प्रयोग हुने गरेको छ। शरीरको क्षमता वृद्धि गर्न तथा मांसपेशी बढाउन प्रयोग हुने एनाबोलिक स्टेरोइडले शरीरमा अनेक खालका दुष्प्रभाव पार्दछ। आफ्नो यौन क्षमता शून्यमा झारेको गुनासो स्वयम् प्रशिक्षकले नै गरेका छन्। त्यही भएर कसैको देखासिकी वा साथीको आग्रहमा यस्ता शक्तिवर्द्धक औषधि प्रयोग नगर्न उनको सल्लाह छ। लगातारको एनाबोलिक स्टोरोइड प्रयोगले उनको यौन शक्ति नष्ट गरिदिएको छ। बजारमा छ्यापछ्याप्ती पाइने यस्ता औषधि आफूखुसी प्रयोग गर्दा शरीरमा घातक असर पर्न सक्छ।

नियामक निकायको कमजोरीसँगै स्वयम् खेलाडी सचेत नभइदिँदा मानव स्वास्थ्यलाई यी औषधिको अनियन्त्रित प्रयोगले दीर्घकालसम्म असर पर्ने देखिन्छ ।

शहरी क्षेत्रमा सुडौल जिउ बनाउन व्यायाम गर्ने युवाको सङ्ख्या बढ्दो छ। त्यसका लागि प्रशिक्षकले जे अह्रायो त्यही गर्न पनि तयार हुन्छन् । यस्तै बाध्यताको शिकार बनेका ती प्रशिक्षक अविवाहित हुन् । उनी प्रायःलाई आफ्नो पीडा सुनाउँदै ज्यान बनाउने नाममा प्रतिबिन्धत औषधि प्रयोग नगर्न सल्लाह दिन्छन् । यस्ता औषधि प्रयोगकर्ता कतिपयमा एलर्जी र मुटु रोगको समस्या देखिएको छ ।

खेलकुद क्षेत्रमा शक्तिवर्द्धक औषधिको प्रयोग नाम, दाम र सम्मानमा केन्द्रित रहेको बुभिन्छ । काठमाडौँलगायत विभिन्न शहरमा सञ्चालित व्यायामशालामा प्रशिक्षक र प्रशिक्षार्थीले औषधि प्रयोग गरी क्षणिक लाभ त लिन्छन् तर कालान्तरमा त्यही अभिशाप भइदिन्छ ।

प्राकृतिकभन्दा तिकडमबाजी

तिकडमबाजी गरेर नाम र दाम कमाउने होडबाजीका कारण खेलाडीमा प्रतिबन्धित औषधिको प्रयोग बढ्दो छ । यस्ता औषधि मेडिकल पसलमा सहजै पाइने भएकाले मुख्य समस्या देखिएको हो ।

नेपाल व्यायाम मन्दिरका अध्यक्ष नारायण प्रधानका अनुसार खेलकुदमा स्वस्थ र स्वच्छ प्रतिस्पर्धा नभई ड्रग (औषधि) हाबी हुने भएको छ । कुनै पनि प्रतिस्पर्धामा प्राकृतिक शक्ति होइन, क्षणिक र बनावटी शक्ति विजयीको आधार बन्ने अवस्था निम्तिएको उनको भनाइ छ ।

नियामक निकायको कमजोरीसँगै स्वयम् खेलाडी सचेत नभइदिँदा मानव स्वास्थ्यलाई यी औषधिको अनियन्त्रित प्रयोगले दीर्घकालसम्म असर पर्ने देखिन्छ । जस्तै नपुंशकता, यौन उत्तेजना घट्ने, शक्तिमा ह्रास आउने, एलर्जी, दम, स्वर धोत्रो हुने, मुटु रोग (हृदयाघात) को जोखिम उच्च हुन्छ ।

"कुन औषधि कस्तो अवस्थामा खान योग्य हो वा होइन, त्यसको 'साइड इफेक्ट' केही मतलब छैन ।" अध्यक्ष प्रधानको भनाइमा जसरी हुन्छ प्रतिस्पर्धामा विजयी बन्नु पर्छ तथा नाम र दाम कमाउनमै सबैको ध्येय हुन्छ ।

प्रधानका अनुसार खेलाडीहरूले सहकर्मीको देखासिकी र आफूखुसी पाखुरामा सुई घोपेर, घोलेर वा चक्कीका रूपमा प्रयोग गर्दै आएका छन् । जुन खेल भावना, नियम र अन्तर्राष्ट्रिय एन्टी डोपिङ एजेन्सीको मान्यताविपरीत तथा स्वास्थ्यका लागि घातक कार्य हो । जसलाई खेल क्षेत्रले डोपिङका रूपमा बुभ्दछ ।



खेलाडीले प्रयोग गर्ने स्टेरोइड्स औषधि औषधि पसलमा सहजै पाइने गरेको छ। चिकित्सकको सिफारिसबिना पनि यस खालका औषधि गुपचुप बिक्री वितरण हुने गरेको भनाइ एक शारीरिक सुगठन खेलाडीको छ।

प्रहरीको क्षेत्राधिकार बाहिर

एन्टी डोपिङविज्ञ तथा वीर अस्पतालका चिकित्सकका अनुसार खेल क्षेत्रमा प्रतिबन्धित औषधिको प्रयोग लागूऔषध प्रयोग गरेसरह नै हो। सामान्य मानिसले समेत यस वर्गका औषधि चिकित्सकको सल्लाहबिना प्रयोग गर्न निषेध छ। सरकारले यस्ता औषधिमा प्रतिबन्ध लगाएको देखिँदैन। यी औषधिलाई चिकित्सकको सल्लाह अनुसार प्रयोग गरे वैध, आफूखुसी गरेमा अवैध मानिएको छ।

केन्द्रीय प्रहरी प्रवक्ता प्रहरी नायब महानिरीक्षक दानबहादुर कार्कीका अनुसार खेलकुद क्षेत्रमा एन्टी डोपिङ कार्य प्रहरीको क्षेत्राधिकारभित्र पर्दैन। अन्तर्राष्ट्रियस्तरमा हेर्दा पनि डोपिङ कार्य प्रहरीको क्षेत्रमा पर्दैन। यसका लागि वर्ल्ड एन्टी डोपिङ एजेन्सी (वाडा) जस्ता संस्था सक्रिय छन्। डोपिङमा दोषी खेलाडी जेल नजाने तर अवधि तोकेर प्रतिबन्धित चाहिँ गरिन्छन्, जितेका पदक खोसिने, आर्थिक जरिबाना गरिने कार्य पनि हुन्छ। चिकित्सकका अनुसार औषधि पसलले चिकित्सकको सिफारिसबिना यस खालका औषधि बिक्री वितरण गर्न पाइँदैन।

चौतर्फी मौनता

खेलाडीले प्रयोग गर्ने शक्तिवर्धक औषधि सम्बन्धमा न त औषधि व्यवस्था विभागले नियमित नियमन गरेको देखिन्छ न त नेपाल प्रहरीको अनुसन्धानभित्र नै यो विषय पर्छ। यस बारेमा सम्बन्धित खेल सङ्घ, राष्ट्रिय खेलकुद परिषद्, नेपाल ओलम्पिक कमिटी सबै मूकदर्शक झैँ देखिन्छन्। एक राष्ट्रिय एन्टी डोपिङ एजेन्सी (नाडा) गठन गरिएको तर यसले वाडाबाट मान्यता पाएको छैन। साथै डोपिङ नियन्त्रणका लागि कानुनी र पूर्वाधारको समस्या रहेको छ।

जित्नैपर्ने दबाब

विशेष गरी एथलेटिक्स, भारोत्तोलन, शारीरिक सुगठन, मिस्टर नेपाल, बक्सिङ र कराँतेलगायतका खेलमा आबद्ध खेलाडीले प्रतिबन्धित शक्तिवर्द्धक औषधि प्रयोग गरेको पाइन्छ। बन्द प्रशिक्षणमा रहेका खेलाडीलाई सिटामोल



खेलाडीको खल्तीमा, कोठामा प्रतिबन्धित औषधि भेटिएमा समेत 'एन्टि डोपिङ रुल भोइलेसन' गरेको मानिन्छ ।

खुवाउन पनि सम्बद्ध निकायको अनुमति लिनैपर्ने हुन्छ तर नेपालमा त्यसो गरिएको पाइँदैन । खेलाडीले आफूखुसी औषधि प्रयोग गरिदिने र प्रशिक्षकलाई जानकारीसमेत नदिने देखिएको छ । उदाहरणका लागि राजेन्द्र भण्डारीले प्रतिबन्धित औषधि खाएको जानकारी आफ्ना प्रशिक्षकलाई समेत दिएनन् र डोपिङमा पर्दा उनीसँगै प्रशिक्षकसमेत कारबाहीमा परे ।

शारीरिक सुगठन प्रतियोगिता (मिस्टर काठमाडौँ) का पाँचौँ विजेताको गत असोजमा हृदयाघातका कारण मृत्यु भएको थियो । ७५ केजी तौल समूहका ती खेलाडीले कथित रूपमा प्रतिस्पर्धामा सहभागी हुनुपूर्व विभिन्न औषधि प्रयोग गर्नुका साथै मुख बार्ने गरेको भनाइ मिस्टर काठमाडौँ आयोजक पक्षको छ ।

राष्ट्रिय खेलकुद परिषद्ले एन्टी डोपिङ शाखा नै स्थापना गरेको छ तर यसको सक्रियता र प्रभावकारिता प्रश्नको घेरामै छ । साथै नेपाल ओलम्पिक कमिटीले चिकित्सक नविसमानसिंह प्रधानको नेतृत्वमा एन्टी डोपिङ 'सबकमिसन' समेत गठन छ । विश्व एन्टी डोपिङ एजेन्सीका अनुसार शक्तिवर्द्धक औषधि प्रयोगविरुद्ध विज्ञसहितको स्वतन्त्र कमिटी गठन गर्नुपर्ने हुन्छ तर नेपालमा भने त्यस्तो प्रयास हुन सकेको छैन ।

नेपाल ओलम्पिक कमिटीका महासचिव नीलेन्द्रराज श्रेष्ठका अनुसार नेपाली खेल क्षेत्रमा प्रतिबन्धित औषधिको प्रयोग भयावह अवस्थामा छ । यसको नियन्त्रण, निगरानी र कारबाही अत्यावश्यक भएको छ ।

सचेतनाको अभाव

वाडाले पाउडर (धुलो), चक्की, सिरिन्ज (सुई) बाट प्रयोग हुने र सुँघ्ने तथा सेवन गर्ने करिब सयभन्दा बढी औषधिलाई डोपिङको सूचीमा राखेको छ । यस्ता औषधि प्रयोग गरे/नगरेको बारेमा जाँच गर्न पिसाब र रगत जाँच गरेर डोपिङ नेगेटिभ र पोजेटिभ रहेको पत्ता लगाइन्छ । वाडाबाट स्वीकृत संसारभर डोपिङका २३ वटा प्रयोगशाला रहेका छन् ।

यदि खेल प्रतिस्पर्धामा जानुअघि खेलाडी बिरामी भएमा 'थेरापेटिक युज एक्जेम्सन' (टियुई) भन्ने अनुमति लिनुपर्ने हुन्छ । सम्बन्धित निकायमा जाँचको कागज पेश गर्नु पर्छ । वाडाको नियम अनुसार कागज पेश गर्न नसकेमा पनि खेलाडी डोपिङमा पर्छन् ।

खेलाडीको खल्तीमा, कोठामा प्रतिबन्धित औषधि भेटिएमा समेत 'एन्टी डोपिङ रुल भोइलेसन' गरेको मानिन्छ ।

अन्तर्राष्ट्रिय खेलमा सहभागी हुने खेलाडीले आफू कहाँ–कहाँ जान्छु भनेर तीन महिनासम्मको जानकारी दिनु पर्छ । जाँच गर्दा भनेको ठाउँमा नभेटिए त्यसलाई समेत 'एन्टी डोपिङ रुल भोइलेसन' मानिएको छ । ■



सय वर्ष पहिल्यै चल्थे विद्युतीय गाडी

ब्याट्रीले पूर्ववर्ती ब्याट्रीको दाँजोमा अधिक चार्ज मात्र सञ्चय गर्दैनथ्यो बाह्य विद्युतीय स्रोतबाट सजिलै रिचार्जसमेत हुन्थ्यो । आजसमेत पेट्रोल गाडीमा प्रयोग हुने विशेषखालको १२ भोल्टको कार ब्याट्री लिड एसिड ब्याट्री नै हो ।

सन् १९०० नोभेम्बर ३ मा अमेरिकामा प्रथम अटोमोबाइल प्रदर्शनी न्युयोर्क शहरको मेडिसन स्क्वायर गार्डेनमा जनमानसका लागि सुरु गरियो । नवोदित अटोमोबाइल क्लब अफ अमेरिकाद्वारा प्रायोजित यो प्रदर्शनी अटोमोबाइल प्रविधिमा शताब्दीका तीन प्रतिस्पर्धी 'इन्टरनल कम्बस्टन इन्जिन', 'स्टिम इन्जिन' र 'इलेक्ट्रिक इन्जिन' बीच भावी दिनमा प्रभाव विस्तारको प्रतिस्पर्धा थियो ।

सन् १९०० मा भएको त्यस गाडी प्रदर्शनीमा राखिएका १६० अटोमोबाइलमध्ये एक तिहाइ गाडी इलेक्ट्रिक थिए । जबकि सन् २०२३ मा अमेरिकामा इलेक्ट्रिक कार र ट्रकको बिक्रीको हिस्सा ७.६ प्रतिशत मात्र थियो । त्यतिबेला आविष्कार गरिएका इलेक्ट्रिक अर्थात् विद्युतीय गाडी चलनचल्तीका अटोमोबाइलहरूमध्येमा आरम्भिक चरणमा थिए । तैपनि पेट्रोल र जलवाष्प (स्टिम) ले चल्ने प्रतिस्पर्धी गाडीको दाँजोमा इलेक्ट्रिक गाडीको बेग्लै फाइदा थियो ।

सन् १८३२ : रोबर्ट एन्डर्सनद्वारा प्रथम विद्युतीय बग्गी आविष्कार

स्कटल्यान्डका आविष्कारक रोबर्ट एन्डर्सनले सर्वप्रथम विद्युतीय मोटरद्वारा चालित घोडारहित बग्गी बनाएको तथ्यबाहेक उनका बारेमा त्यति धेरै जानकारी छैन । सन् १८३० को दशकमा ब्याट्री धेरै नै साधारण थिए । त्यसैले एन्डर्सनले बनाएको विद्युतीय बग्गी धेरै तेज गुड्न वा धेरै परसम्म जान सक्दैनथ्यो तर उनी विद्युतीय गाडी बनाउने विश्वको पहिलो व्यक्ति हुन् ।

सन् १८५९ : ग्यास्टन प्लान्टेले रिचार्ज गर्ने पहिले ब्याट्री बनाए

इस्वी संवत्को १९ औँ शताब्दीमा विद्युतीय गाडीको विकास ब्याट्री प्रविधिको विकासका साथसाथै भयो। एन्डर्सनले बनाएको विद्युतीय बग्गी व्यावहारिक थिएन किनभने त्यसको ब्याट्री एक पटक मात्र चार्ज गर्न मिल्थ्यो र त्यसपछि त्यसलाई हटाउनु पर्थ्यो। यो समस्या सन् १८५९ मा समाधान भयो। फ्रान्सेली रसायनशास्त्री ग्यास्टन प्लान्टेले जतिपटक पनि रिचार्ज गर्न मिल्ने 'लिड एसिड ब्याट्री' बनाएर ब्याट्री विकासमा क्रान्ति ल्याए।

सन् १८६० मा प्लान्टेले फ्रेन्च एकेडेमी अफ साइन्सेसमा आफूले बनाएको लिड एसिड ब्याट्री प्रदर्शन गरेका थिए। यस ब्याट्रीले पूर्ववर्ती ब्याट्रीको दाँजोमा अधिक चार्ज मात्र सञ्चय गर्दैनथ्यो बाह्य विद्युतीय स्रोतबाट सजिलै रिचार्जसमेत हुन्थ्यो। आजसमेत पेट्रोल गाडीमा प्रयोग हुने विशेषखालको १२ भोल्टको कार ब्याट्री लिड एसिड ब्याट्री नै हो।

सन् १८८१ : कमिल फौरेद्वारा हल्का र लामो समय चल्ने ब्याट्री आविष्कार

प्लान्टेले बनाएको रिचार्जयोग्य ब्याट्री त्यतिबेला क्रान्तिकारी उपलब्धि थियो तर उनले बनाएका लिड एसिड ब्याट्री त्यसबेलाका गाडीका लागि धेरै ठूलो र निकै गह्रौं थिए। विद्युतीय गाडीका लागि वास्तवमा फ्रान्सका कमिल फौरेले बनाएको हलुका र सानो आकारका ब्याट्री व्यावहारिक भए।

फौरेले विस्फोटक पदार्थ बनाउने उद्योगमा एक रसायनशास्त्रीका रूपमा काम गर्दथे। त्यसको अनुभव र ज्ञान उनले ब्याट्री बनाउनमा प्रयोग गरे। लिड एसिड ब्याट्रीमा प्रयुक्त लिडका प्लेटमा सल्फेटको मोलम्मा चढाए र त्यसले ब्याट्रीको क्षमता धेरै नै वृद्धि भएको थियो। फौरेले बनाएको ब्याट्री सानो र शक्तिशाली भएका कारण चाँडै लोकप्रिय भयो।



सन् १८८३ : पहिलो विद्युतीय गाडी

पहिलो गाडी बनाउने श्रेय सामान्यतया कार्ल बेन्जलाई जान्छ। उनले आफूले बनाएको पेट्रोलले चल्ने तीनपाङ्ग्रे गाडीको सन् १८८६ मा एकस्व अधिकार लिएका थिए तर त्यसको तीन वर्षपहिले नै एक फ्रान्सेली गाडी निर्माताले विद्युतीय गाडी बनाएर बेचेको समेत भनिन्छ।

पर्सियाली बग्गी निर्माता तथा कमिल फौरेको व्यावसायिक साझेदार चार्ल्स जिन्तोले सन् १८८१ मा फौरेले बनाएको ब्याट्रीलाई बग्गीमा राखेर परीक्षण गर्न सुरु गरेका थिए। अभिलेखले के भन्छ भने जिन्तोले सन् १८८३ सम्म विद्युतीय बग्गी बनाउने र बेच्न थालिसकेका थिए। त्यसको तीन वर्षपछि मात्र बेन्जका मोटरकार जर्मनीका सडकमा देखिए।

सन् १८९३ : अमेरिकामा पहिलो विद्युतीय कार प्रदर्शनी

सन् १८८९ मा पेरिसमा आयोजित विश्व प्रदर्शनपछि सन् १८९३ मा अमेरिकाको सिकागोमा विश्व प्रदर्शनी आयोजना गरियो। प्रदर्शनीमा



> पेट्रोल इन्जिनको दाँजोमा विद्युतीय इन्जिनले त्यति सारो आवाज पनि नगर्ने र हेर्दा पनि चिटिक्क देखिने भएकाले फोर्ड त्यसमा आकर्षित थिए तर विद्युतीय गाडी महँगा हुन्थे ।

राखिएका मोटरद्वारा सञ्चालित हुने केही गाडी हेर्नका लागि मानिसको घुइँचो लाग्यो । वर्ल्ड कोलम्बियन एक्सबिसन नामले चिनिएको सिकागोको मेलामा अमेरिकीहरूले भविष्यको वाहनको प्रथम रूप हेर्ने अवसर पाए, त्यो थियो विद्युतीय गाडी ।

सन् १८८० मा स्टकल्यान्डका आप्रवासी विलियम मोरिसन आयोवाको डेस मोइनेसमा बसाइँ सरे । उनी तालिमप्राप्त एक रसायनशास्त्री थिए तथा विद्युत् र ब्याट्रीको अनुसन्धानमा उनको औधि रुचि थियो । एक आभूषण केन्द्रको भूमिगत तलामा आफ्नो प्रयोगशाला स्थापना गरी मोरिसनले नौलो खालको हलुका ब्याट्री विकास गरे । डेस मोइनेस बग्गी कम्पनीद्वारा बनाइएको एउटा बग्गीमा हेरफेर गरी उनले सन् १८८७ मा विद्युतीय मोटर जडान गरी त्यसलाई आफूले बनाएको ब्याट्रीद्वारा चलाए । त्यसले एउटा मात्र पाङ्ग्रा घुमाउँथ्यो ।

सन् १८९३ को मेलामा मोरिसनले अझै परिष्कृत विद्युतीय बग्गी प्रदर्शनीमा राखेका थिए । मेलामा प्रदर्शनमा राखिएको अर्को एक मात्र अटोमोबाइल डेमलर बेन्जको थियो । 'क्वाड्रिसाइकल' नामको सो गाडी पेट्रोलद्वारा चल्दथ्यो र त्यो आधुनिक कारभन्दा पनि साइकल जस्तो लाग्थ्यो ।

सन् १८९४ : 'रिजेनरेटिव ब्रेकिङ' युक्त प्रथम विद्युतीय कार

फ्रान्समा चार्ल्स जिन्तोको समकालीन थिए लुई एन्टोन क्रिगर । जिन्तोसरह उनी पनि पेरिसमा मोटरले चल्ने घोडाविहीन बग्गी बनाउने प्रयासमा लागेका थिए । विशेषगरी उनी त्यस्तो ट्याक्सी बनाउन चाहन्थे ।

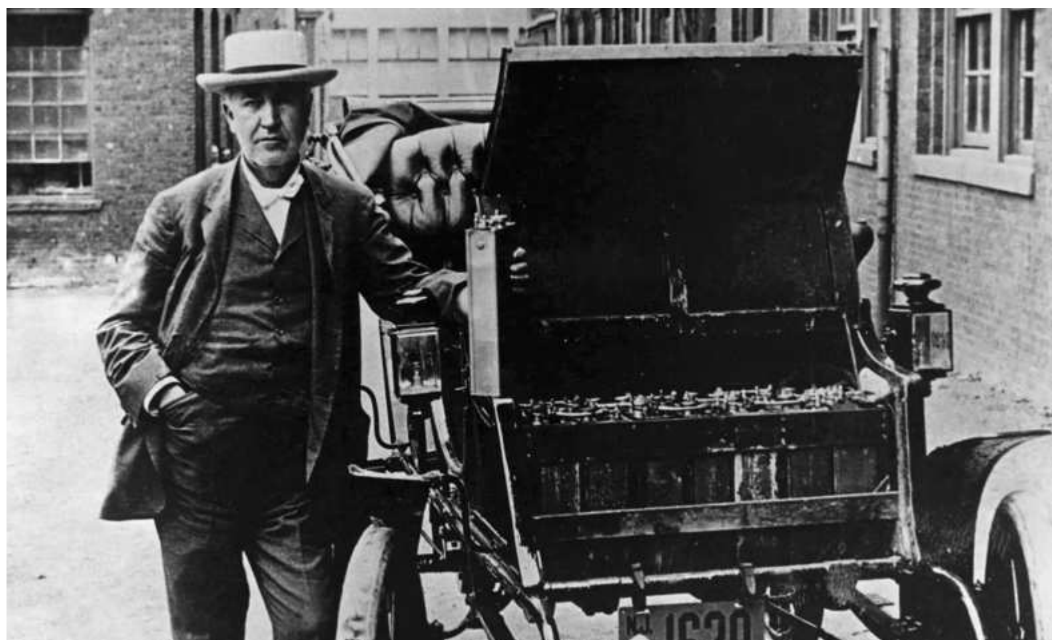
क्रिगर इलेक्ट्रिकल इन्जिनियर पनि थिए र उनले आफ्नै 'डिसी मोटर' बनाएका थिए । त्यसलाई अगाडिका दुवै पाङ्ग्रा घुमाउने गरी बग्गीमा अगाडिको 'एक्सल' मा जडान गरिएको थियो । यसमा बेजोड के थियो भने यसले 'रिजेनरेटिव ब्रेकिङ' प्रविधिद्वारा आफ्नो ब्याट्रीलाई पुनर्चार्ज गर्न सक्थ्यो । यो प्रविधि आधुनिक हाइब्रिड र विद्युतीय कारमा एक शताब्दीसम्म देखिएन ।

सन् १८९७ : न्युयोर्कमा विद्युतीय ट्याक्सी

विद्युतीय र हाइब्रिड ट्याक्सी अचेल शहरी क्षेत्रमा देखिनु सामान्य जस्तै भएको थियो तर सय वर्षपहिले नै न्युयोर्कका धनाढ्यका लागि विद्युतीय ट्याक्सी उपलब्ध भएका थिए ।

फिलाडेल्फियाका आविष्कारक पेड्रो सालोम र हेनरी मोरिसले विद्युतीय गाडी बनाए । उनीहरूले बनाएको पहिलो विद्युतीय कारलाई विचित्रको नाम दिइयो 'इलेक्ट्रोब्याट' । मूल 'इलेक्ट्रोब्याट' सामान्य कारको दाँजोमा अधिक गह्रौं थियो किनभने त्यसमा लिड एसिड ब्याट्रीले बढी ठाउँ लिन्थ्यो ।

त्यसपछि 'इलेक्ट्रोब्याट' २ बजारमा ल्याइयो । यसको तौल केही कम थियो । सालोम र मोरिसले न्युयोर्कको इलेक्ट्रिक भेहिकल कम्पनीलाई आफ्ना गाडी ट्याक्सीका लागि बिक्री गरे । २० औं शताब्दीमा प्रवेश गरुन्जेलसम्म



न्युयोर्कका सडकमा दुई सय विद्युतीय ट्याक्सी गुड्न थालेका थिए ।

सन् १८९९ : १०५ किलोमिटरको गतिमा गुड्ने पहिलो विद्युतीय कार

लामो दूरीको रोड रेस र स्पिड ट्रायल सुरुदेखि नै १९ औँ शताब्दीमा अटोमोबाइल संस्कृतिको हिस्सा थिए । विद्युतीय गाडीले लामो दूरीको प्रतिस्पर्धामा सङ्घर्ष गर्नु परिरहेको अवस्थामा ती छोटो दूरीको रेसमा चाहिँ प्रभावकारी थिए ।

सन् १८९९ मा बेल्जियमका इन्जिनियर तथा विद्युतीय कारका शोखिन कमिल जनात्सीले रकेट आकारको कार 'ल जमाइस कन्टान्टे' लाई १०५ किलोमिटर गतिमा गुडाए । पहिलो पटक विद्युतीय गाडी यतिको गतिमा गुडाइएको थियो । त्यस कारमा लगाइएका ब्याट्रीले ६७ हर्सपावर शक्ति उत्पादन गरेका थिए तर त्यसका टायरले गति बढाउन बढी योगदान गरेको मानिन्छ । त्यस समयको अटोमोबाइलको विपरीत त्यसमा काठका पाङ्ग्रा लगाइएका थिए ।

सन् १९१४ : हेनरी फोर्डले आफ्नी श्रीमतीलाई विद्युतीय कार किने

२० औँ शताब्दीमा पेट्रोलले चल्ने गाडीका बादशाह मानिएका हेनरी फोर्डले सन् १९०८ मा बनाएको मोडेल टी अमेरिकाको बजारमा व्यापक रुचाइएको थियो तर यसको अर्थ फोर्डलाई विद्युतीय गाडी मन पर्दैनथ्यो भन्नेचाहिँ होइन । उनी र थोमस एडिसनले कम खर्चिलो फोर्ड गाडी बनाउन वर्षौंदेखि प्रयास गरिरहेका थिए तर त्यसो गर्न सकेनन् । पेट्रोल इन्जिनको दाँजोमा विद्युतीय इन्जिनले त्यति सारो आवाज पनि नगर्ने र हेर्दा पनि चिटिक्क देखिने भएकाले फोर्ड त्यसमा आकर्षित थिए तर विद्युतीय गाडी महँगा हुन्थे । सबैले यो खरिद गर्न सक्दैनथे । सन् १९१४ मा फोर्डले आफ्नी श्रीमती क्लारालाई डेट्रोइटमा एक शानदार विद्युतीय कार किनिदिए । फोर्डको टी मोडेलको मूल्य चार सय ४० डलरको दाँजोमा विद्युतीय कारको मूल्य तीन हजार ७३० डलर परेको थियो ।

सन् १९२० : इन्टरनल कम्बस्टन इन्जिनको वर्चस्व

विद्युतीय गाडीको दिन सन् १९०३ देखि नै सकिन लागेको थियो । क्लाइड जे कोलेमनले एक विद्युतीय अटोमोबाइल स्टार्टरका लागि एकस्व प्राप्त गरेदेखि विद्युतीय गाडीको अन्त्य हुन सुरु भयो । एक दशकपछि चार्ल्स कोटरिङले जनरल मोटर्समा कोलेमनको डिजाइनमा सुधार गरी सन् १९१२ मा केडिलेकमा प्रथम इलेक्ट्रिक स्टार्टर स्थापना गरे ।

त्यसअघिसम्म पेट्रोल चालित कारलाई सुरु गर्न धेरै मेहनत गर्नु पर्थ्यो । इन्जिनको 'क्रेङ्क' लाई जोरले घुमाएपछि मात्र इन्जिन चालु हुन्थ्यो । ब्याट्रीको शक्तिले इन्जिन चालु हुन थालेपछि 'क्रेङ्क' नचाहिने भयो । सजिलै पेट्रोल इन्जिन चालु गर्न सकिने भयो । वास्तवमा विद्युत् र ब्याट्रीकै कारण पेट्रोल इन्जिनका गाडीले बजारमा वर्चस्व बनाएको भन्न सकिन्छ । ■

– उमेश ओझाद्वारा विभिन्न स्रोतबाट अनुवादित तथा सम्पादित

दर्शनीय बौद्ध स्थल





■ मुनीन्द्ररत्न वज्राचार्य

शान्तिका पथ प्रदर्शक सिद्धार्थ गौतम बुद्धको जन्मस्थल लुम्बिनी, कपिलवस्तु, देवदह र रामग्राम गरी चार प्रमुख दर्शनीय स्थान हुन् । यी चार दर्शनीय स्थानले नेपाललाई गौरव र गरिमामय बनाएको छ । यी स्थानको अवलोकन गर्न विश्वका बौद्ध धर्मावलम्बीको घुइँचो लाग्ने गर्छ ।

इसापूर्व २५० मा मौर्य सम्राट अशोकले लुम्बिनी क्षेत्रमा विभिन्न प्रस्तर स्तम्भ स्थापना गरी बुद्ध दर्शनबाट विश्वलाई परिचित गराएका थिए । प्रसिद्ध चिनियाँ यात्री फाहियानले इसं ४०३ मा र व्हेन साङ्गले इसं ६३६ मा लुम्बिनी भ्रमण गर्दा लुम्बिनीमा अशोक स्तम्भ, विहार र भिक्षुहरू रहेको आफ्नो यात्रा वृत्तान्तमा उल्लेख गरेका छन् ।

सन् १८९६ मा जनरल खड्गशमशेर राणाको सहयोग लिएर बेलायती पुरातत्त्वविद डा. एए फुहररले लुम्बिनीको ऐतिहासिक स्तम्भ पत्ता लगाएका थिए ।

लुम्बिनी

रुपन्देही जिल्लामा अवस्थित शाक्यमुनि गौतम बुद्धको जन्मस्थल लुम्बिनी बौद्ध धर्मावलम्बीको पवित्र तीर्थस्थल हो । भैरहवादेखि

लगभग २० किलोमिटर पश्चिममा लुम्बिनी पर्दछ। सम्राट अशोकले स्थापना गरेको अशोक स्तम्भमा कुँदिएको ब्राम्ही लिपिमा 'हिद बुधे जति सक्यमुनीति भनि शाक्यमुनि' बुद्धको जन्म यही लुम्बिनीमा भएको बारे लेखिएको छ।

अशोकले आफ्नो राज्यारोहणको २० वर्षपछि लुम्बिनी आएर पूजापाठ गरी अशोक स्तम्भ स्थापना गरेका थिए। उक्त स्तम्भको उचाइ ३० फिट १० इन्च छ। कुनै समय स्तम्भमा चट्याङ परेर क्षति भएपछि त्यसको जीर्णोद्धार गरिएको थियो। यस स्तम्भको स्थापनाले बुद्धको जन्मस्थल लुम्बिनीमा रहेको प्रमाणित हुन गएको छ।

अशोक स्तम्भको पूर्वपट्टि मायादेवी मन्दिर रहेको छ। जसभित्र प्राचीन शिलामा सालवृक्षको हाँगा समाई उभिएको मायादेवीबाट सिद्धार्थ राजकुमार जन्मेको दृश्य स्पष्टसँग कुँदिएको छ। यस्तै सिद्धार्थ जन्मनासाथ सात पाइला हिँडेको पादतलाको चिह्न भएको ढुङ्गा पनि त्यहाँ रहेको छ।



अन्तर्राष्ट्रियस्तरमा लुम्बिनीको विकास गर्न लुम्बिनी विकास समितिको स्थापना सन् १९७० मे ७ मा गरिएको थियो। लुम्बिनी विकासको गुरुयोजनाको नक्साकार प्रसिद्ध जापानी इन्जिनियर प्रो. केन्जो टाङ्गे हुन्। लुम्बिनीमा २०२३ सालमा संयुक्त राष्ट्रसङ्घका तत्कालीन महासचिव ऊ थान्तले भ्रमण गरेका थिए। त्यस अवसरमा उनले लुम्बिनीको विकास गर्न संयुक्त राष्ट्रसङ्घका सदस्य राष्ट्रलाई आह्वानसमेत गरे।

हाल लुम्बिनीमा विभिन्न अन्तर्राष्ट्रिय तथा राष्ट्रिय विहार निर्माण गरिएका छन्। विहारहरूमध्ये थेरवादी श्रीलङ्का महाविहार, म्यानमारको लोकामनी सुला पैगोडा, रोयल थाई मोनास्ट्री, कम्बोडियाको विहार रहेका छन्। यस्तै महायानी विहारहरूमा चीन, जापान, कोरिया, भियतनाम, ताइवान, मङ्गोलियाका विहार निर्माण गरिएको छ।

भारतको महाबोधि सोसाइटी विहार, युरोपेली मुलुकको फ्रेन्च बुद्धिस्ट विहार, जर्मनीको तारा फाउन्डेसन विहारसमेत त्यहाँ छन्। नेपालका नेपाल राजकीय बुद्ध विहार, धर्मोदय सभाको विहार, महाबोधि विहार, महायानी गुम्ब, मनाङ समाज स्तूपा, गौतमी भिक्षुणी विहार र लुम्बिनी वज्रयान महाविहार बनाइएको छ। शान्ति दीप, पण्डिताराम, लुम्बिनी अन्तर्राष्ट्रिय विपश्यना केन्द्र, शान्ति घण्टा, पुस्तकालय र सङ्ग्रहालय पनि त्यहाँ रहेका छन्।

नेपालका नेपाल राजकीय बुद्ध विहार, धर्मोदय सभाको विहार, महाबोधि विहार, महायानी गुम्ब, मनाङ समाज स्तूपा, गौतमी भिक्षुणी विहार र लुम्बिनी वज्रयान महाविहार बनाइएको छ। शान्ति दीप, पण्डिताराम, लुम्बिनी अन्तर्राष्ट्रिय विपश्यना केन्द्र, शान्ति घण्टा, पुस्तकालय र सङ्ग्रहालय पनि त्यहाँ रहेका छन्।

कपिलवस्तु

कपिलवस्तु वर्तमान नेपालको पश्चिम तराईको तौलिहवा जिल्ला अन्तर्गत पर्दछ। कपिलवस्तु बुद्धका पिता राजा शुद्धोदनको राजदरबार भएको सानो गणराज्य थियो। सम्राट अशोकले इपू २५१ मा बौद्ध तीर्थस्थल कपिलवस्तु अवलोकन गर्ने क्रममा त्यहाँ पुगेर दरबारको संरक्षण र संवर्धन गरेका थिए।

त्यहाँ उत्खननबाट भेटिएको तिलौराकोटको भग्नावशेषलाई शुद्धोदन राजाको प्राचीन दरबार मानिएको छ। यहाँ कोलीय गणराज्य र कपिलवस्तु गणराज्यलाई रोहणी नदीले छुट्याएको थियो।

कपिलवस्तुमा रहेका बुद्धकालीन विशेष पुरातात्त्विक स्थलमा निग्लिहवा, गोटिहवा, सगरहवा र कुदान आदि पर्छन्। गोटिहवामा अशोकद्वारा स्थापना गरिएका प्रस्तर स्तम्भ छन्। गोटिहवाको अभिलेखले यस स्थललाई क्रुछन्द बुद्धको जन्मस्थल रहेको जनाउँछ। यहाँको स्तम्भको पनि माथिल्लो भाग भाँचिएको छ। तल्लो भागको उचाइ १० फिट र परिधि ८ फिट ६ इन्च रहेको छ। यस स्तम्भको उत्तर पूर्वी दिशामा एक विशाल स्तूप छ। जसमा मौर्यकालीन इँटा प्रयोग गरिएको छ।

निग्लिहवा अभिलेखले यस स्थानलाई कनकमुनि बुद्धको जन्मस्थल स्पष्ट पार्दछ। यहाँ पवित्र चारकुने तलाउ छ। पश्चिम किनारामा अशोकद्वारा स्थापित अशोक स्तम्भ दुई टुक्रा भएको अवस्थामा छ। यस स्तम्भको लम्बाइ १५ फिट र परिधि ७ फिट ५ इन्च रहेको छ।

देवदह

लुम्बिनीको २८ किलोमिटर पूर्वतर्फ रोहिणी नदीको पूर्वमा देवदह नगर पर्दछ। प्राचीन कोलीय राज्यको राजधानी हो यो। देवदह शाक्यमुनि बुद्धको मावली तथा मायादेवी, प्रजापति गौतमी र यशोधराको जन्मस्थल पनि हो।

देवदह क्षेत्रको शेरभुक्की गाउँमा पद्मपाणि अवलोकिर्तेश्वरको प्राचीन मूर्ति छ। यस्तै शनिश्चरादेवी भनी पूजा गरिने सेनकालीन सूर्यमूर्ति मन्दिर केरवानी गाउँनजिक रहेको छ।

रामग्राम

रोहिणी नदीको पूर्वतर्फ रहेको रामग्राम क्षेत्र नवलपरासी जिल्लाको परासी बजारदेखि दक्षिणमा पर्दछ। सन् १८९८ मा पुरातत्त्वविद् डा. ह्वेले



सगरहवा पनि निकै प्रसिद्ध स्थलमा पर्दछ। यो वाणगङ्गा नदीको पश्चिममा अवस्थित छ। यहाँ एउटा पोखरी पनि छ। सगरवामा भारतका कौशल राज्यका विरुढकले शाक्यहरूलाई निर्ममपूर्वक हत्या गरेको मानिएको छ। यहाँका स्तूप शाक्यहरूको स्मृतिमा बनाएको अनुमान गरिन्छ।

यस्तै कुदान तौलिहवाबाट करिब दुई किलोमिटर दक्षिणमा पर्दछ। यहाँ भवनका भग्नावशेष पाइएको छ। गौतम बुद्ध पिता शुद्धोदनलाई भेट्न आउँदा आरामका लागि बनाइदिएको निग्रोधाराम विहार यहाँ रहेको छ।

यहाँ ३० फिट अग्लो बौद्ध स्तूप फेला पारेका थिए। राजा अशोकले बुद्धको परिनिर्वाणपछि आठ चैत्यमा राखिएको अस्थिधातुमध्ये यस रामग्रामको स्तूपबाट अस्थिधातु झिक्न सकिएन। त्यसैले अझै पनि यहाँ अस्थिधातु बाँकी रहेको भनाइ छ।

स्तूपनजिक एक बौद्ध विहार पनि छ। लुम्बिनी विकास कोषले ऐतिहासिक तिलौराकोट र रामग्राम क्षेत्रलाई विश्व सम्पदामा सूचीकृत गर्न सन् १९९४ मै आग्रह गरेको थियो। ■

स्लो फुड मुभमेन्ट



यमबहादुर दुरा



एक्काइसौँ शताब्दी मानव समाजको तीव्रतर विकासको परिचायक बनेको छ। अहिलेको तीव्रतर विकासको प्रवाहमा मानव जातिका हरेक क्रियाकलाप छिटोछरितो वा 'फास्ट फरवार्ड' हुँदै गएको देखिन्छ। सञ्चार, यातायात तथा अन्य जीवनदायिनी प्रविधिको जादुमय विकासले मानिसलाई 'फास्ट फरवार्ड' हुन सघाएको छ।

यद्यपि मानव प्रगतिपथमा जति नै तीव्र गतिमा अघि बढे पनि प्रकृतिले हरेक चिजको 'फास्ट फरवार्ड' गतिलाई मान्दैन। प्रकृतिले आफ्नो चक्र (साइकल) पूरा गर्न निश्चित समय लिन्छ। प्रकृतिको नियमलाई छलेर 'सर्टकट' बाटो अपनाउँदा गम्भीर सङ्कट निम्तिन सक्छ। यसको दृष्टान्तका रूपमा आधुनिक युगको एउटा महत्त्वपूर्ण परिचायक

भनाइ नै छ, फास्ट फुड, फास्ट डेथ। फास्ट फुडले जनस्वास्थ्यमा पारेको गम्भीर असरलाई ध्यानमा राखेर यसविरुद्ध भद्र आन्दोलन नै सुरु भइसकेको छ। यसको नाम हो, 'स्लो फुड मुभमेन्ट'।

मानिएको 'फास्ट फुड' लाई लिन थालिएको छ ।

अनेकौँ अध्ययनले 'फास्ट फुड' जनस्वास्थ्यका दृष्टिले हानिकारक रहेको देखाइसकेका छन् । भनाइ नै छ, फास्ट फुड, फास्ट डेथ । फास्ट फुडले जनस्वास्थ्यमा पारेको गम्भीर असरलाई ध्यानमा राखेर यसविरुद्ध भद्र आन्दोलन नै सुरु भइसकेको छ । यसको नाम हो, 'स्लो फुड मुभमेन्ट ।'

कसरी सुरु भयो 'स्लो फुड मुभमेन्ट' ?

'स्लो फुड मुभमेन्ट' को कुरा गर्दा 'फास्ट फुड' को प्रसङ्ग नआई छाड्दैन । 'फास्ट फुड संस्कृति' दोस्रो विश्वयुद्धपछि मूलतः अमेरिकामा उदय भयो । मध्यम वर्गको उकालो लाग्दो ग्राफ, शहरी संस्कृतिको विस्तार र संस्कृतिको उदयबाट 'फास्ट फुड संस्कृति' अभिप्रेरित थियो ।

खाद्यपरिकारका मेनु र रेस्टुराँ सञ्चालन विधिलाई पनि मानकीकरण गर्दै एक रूपता दिन थाले, जसबाट 'फास्ट फुड' रेस्टुराँबाट प्राप्त उपलब्ध वस्तु तथा सेवाको पहिचान सबैतिर लगभग एकै किसिमका देखिन थाले । समयको प्रवाहसँगै 'फास्ट फुड चेन' हरू विश्वभर लोकप्रिय हुन थाले, जुन 'पप कल्चर' को एक हिस्सा बन्न पुग्यो ।

सुरु सुरुमा 'फास्ट फुड संस्कृति' ले बहुसङ्ख्यक उपभोक्तालाई हदैसम्म लोभ्याए पनि समय बित्दै जाँदा यसका नकारात्मक पाटा पनि उद्घाटित हुँदै गए । परिकारलाई स्वादिष्ट तुल्याउन 'फास्ट फुड' मा राखिएको चिल्लो, बोसो (फ्याट), नुन, चिनी आदिको अधिक मात्राले उपभोक्ताको स्वास्थ्यमा गम्भीर असर देखा पर्न थाले ।

'फास्ट फुड' उपभोग गर्नाले मोटोपन, मधुमेह, हृदयरोग, क्यान्सर तथा अन्य असाध्य रोगको दर पनि बढ्दै गएको अध्ययनले देखाएको छ । अमेरिकी संस्था



'फास्ट फुड' उद्योगमा म्याकडोनाल्ड्स, बर्गर किङ, केएफसी जस्ता ठूला कम्पनीको दरिलो उदय भएपछि यिनको विश्वव्यापी नेटवर्क फैलिँदै गयो । 'फास्ट फुड रेस्टुराँ' हरू अमेरिकी जीवनको अभिन्न अङ्ग बन्न थाले । यससँगै 'फास्ट फुड संस्कृति' ले गति लिन थाल्यो ।

'फास्ट फुड रेस्टुराँ' हरूले बेफुर्सदीमा रहेका कामकाजी व्यक्ति तथा यात्रामा निस्केका यात्रुजनलाई छिटोछरितो किसिमले सस्तो खाद्यपरिकार उपलब्ध गर्न थाल्यो । यी रेस्टुराँले समयक्रममा आफ्ना सेवालाई अमेरिकाका विभिन्न शहर र विश्वका अन्य भागमा पनि विस्तार गर्दै लगे । यसले विश्वव्यापी रूपमै खानपानको ढाँचामा नजानिँदो किसिमले परिवर्तन ल्याइदियो ।

यससँगै 'फास्ट फुड चेन' हरूले आफ्ना

नेसनल इन्स्टिच्युट अफ हेल्थको वेबसाइटमा प्रकाशित एक लेखका अनुसार बितेको ५० वर्षमा अमेरिकी समाजमा 'फास्ट फुड' ले स्वास्थ्यमा गम्भीर समस्या निम्त्याएको छ ।

लेखका अनुसार अमेरिकामा ७१ प्रतिशत मानिस मोटोपनबाट ग्रसित छन् । अहिले धूमपानले भन्दा पनि 'फास्ट फुड' ले तीव्र गतिमा काल निम्त्याएको सोही लेखमा उल्लिखित छ । 'फास्ट फुड' ले जनस्वास्थ्यमा पारेको नकारात्मक असरबारे अरू कैयन् अध्ययन भएका छन्, जसले खतराको घण्टी बजाएका छन् ।

'फास्ट फुड संस्कृति' ले जनस्वास्थ्यमा गम्भीर असर त निम्त्याएकै छ यसले रैथाने परिकार, खाद्यसंस्कृति तथा स्थानीय अर्थतन्त्रलाई समेत धराशायी पार्दै लगेको छ । यसका अतिरिक्त, 'फास्ट फुड' उद्योगसँग सम्बन्धित



फ्याक्ट्री सञ्चालन गर्न हुने वन विनाश र फोहोर उत्पादनबाट वातावरणमा पर्ने नकारात्मक असर पनि सतहमा आउन थालेका छन् ।

यी तमाम कार्य–कारणले विश्वका सचेत नागरिक 'फास्ट फुड संस्कृति' बाट वाक्क–दिक्क हुन पुगेका दृष्टान्त भेटिन थालेका छन् । यससँगै 'फास्ट फुड संस्कृति' को प्रतिरोध गर्दै यसको विकल्प खोज्ने कार्य पनि जमानामै सुरु भइसकेको थियो । यसैको नतिजास्वरूप 'स्लो फुड मुभमेन्ट' जन्मियो ।

यस आन्दोलनको झिल्को कसरी सुरु भयो भन्ने थाहा पाउन 'फास्ट फुड संस्कृति' मै ठोक्किनु पर्छ । मानवशास्त्री एलिसन लिचले 'इथ्नोज' जर्नल (सन् २००३) मा प्रकाशित आफ्नो शोधपत्रमा 'स्लो फुड मुभमेन्ट' को रचनागर्भबारे लेखेका छन् ।

एलिसन लिचले आफ्नो शोधपत्र लेखे अनुसार रोम शहरस्थित ऐतिहासिक स्थल 'स्पेनिस स्टेप्स्' नजिक म्याकडोनाल्ड्सको आफ्नो 'आउटलेट' खोल्यो । यसप्रति विरोध जनाउँदै इटालेली लेखक र खाद्य अभियन्ता कार्लो पेत्रिनीले 'फास्ट फुड संस्कृति' विरुद्ध जनचेतना जगाउँदै शान्तिपूर्ण आन्दोलनको श्रीगणेश गरे ।

कार्लो पेत्रिनी : 'स्लो फुड मुभमेन्ट' का संस्थापक



कार्लो पेत्रिनी 'स्लो फुड मुभमेन्ट' का संस्थापक हुन् । उनी इटालियन लेखक तथा खाद्य अभियन्ता हुन् । उनी सन् १९४९ जुन २२ मा इटालीको ब्रा शहरमा जन्मिए । पेत्रिनी सन् १९६० को दशकमा वातावरणीय र सामाजिक न्यायको पक्षमा कार्यकर्ताका रूपमा सक्रिय थिए । यसपछि विस्तारै रैथाने कृषिप्रणाली, खाद्यप्रणाली र पाककलातिर आकर्षित हुँदै गए ।

यस्तैमा पेत्रिनीकै देशको राजधानी रोमस्थित ऐतिहासिक स्थल 'स्पेनिस स्टेप्स्' नजिक म्याकडोनाल्ड्सको 'आउटलेट' खुल्यो । जुन उनको भावनाविपरीतको कार्य थियो । यस घटनाक्रमले उसलाई प्रतिक्रियाविहीन अवस्थामा रहन दिएन । उनले 'फास्ट फुड चेन' मध्ये एक मानिने म्याकडोनाल्ड्सको उपस्थितिको खुलेर विरोध गरे ।

ऐतिहासिक धरोहर 'स्पेनिस स्टेप्स्' मा व्यापारिक कम्पनी म्याकडोनाल्ड्सको उपस्थितिबाट चोटग्रस्त कार्लो पेत्रिनीले 'फास्ट फुड संस्कृति' विरुद्ध जनचेतनात्मक अभियान सुरु गरे । उनले यस अभियानको नाम 'स्लो फुड मुभमेन्ट' राखे ।

कार्लो पेत्रिनी सिद्धहस्त लेखक पनि भएकाले उनले खाद्यसंस्कृति, जैविक विविधता, दिगो कृषि प्रणाली आदि विषयमा व्यापक रूपमा बोल्दै तथा कलम चलाउँदै आएका छन् । उनको पुस्तक 'स्लो फुड : दी केस फर टेस्ट' (सन् २००३) पठनीय कृति मानिन्छ ।

पेत्रिनीको सत् कर्मले उनलाई अन्तर्राष्ट्रिय व्यक्तित्व बनाएको छ । सन् २०१६ मा उनी संयुक्त राष्ट्रसङ्घ खाद्य तथा कृषि सङ्गठन (एफएओ) को 'शून्य भोकमरी' (Zero Hunger) का लागि विशेष राजदूत नियुक्त भएका थिए । सन् २००४ मा विश्व चर्चित टाइम म्यागजिनले उनलाई वर्ष पुरुषमा सूचीकृत गरेको थियो ।

पेत्रिनीले सन् १९८६ मा इटालीको ब्रा शहरमा 'फास्ट फुड' को विकल्पमा 'सुस्त खाद्यवस्तु' को अवधारणा अघि सारे। उनले 'असल, स्वच्छ र न्यायोचित' खाद्यवस्तुको पक्षमा वकालत गर्दै वैचारिक आन्दोलनको झिल्को पैदा गरे।

समयको प्रवाहसँगै आन्दोलनले गति लिँदै गयो। यो आन्दोलन अहिंसात्मक र रचनात्मक वैचारिक आन्दोलन थियो। कार्लो पेत्रिनीले यस वैचारिक आन्दोलनको नाम जुराए, 'स्लो फुड मुभमेन्ट'। पछि यस आन्दोलन संस्थागत रूपमै अघि बढ्न थाल्यो।

बहुआयामिक आन्दोलन

सरसर्ती हेर्दा यो आन्दोलन 'फास्ट फुड' को एकोहोरो विरोधमा जन्मिएको जस्तो मात्र देखिन्छ तर वास्तविकता त्यस्तो होइन। 'स्लो फुड मुभमेन्ट' एउटा बहुआयामिक नै भएको छ। यस्ता चिजबिज हेर्दा आधुनिक युगको चमत्कारपूर्ण उपहार जस्तो लागे पनि यिनको रचनागर्भ अप्राकृतिक छ। जसले न मानव स्वास्थ्यलाई हित गर्छ, न त वातावरणलाई नै। यस प्रकारको अप्राकृतिक 'तीव्र कृषि संस्कृति' को विपक्षमा उभिएको छ 'स्लो फुड मुभमेन्ट'।

समग्रमा 'स्लो फुड मुभमेन्ट' ले गुणस्तरीय, दिगो र स्वास्थ्यवर्द्धक खानपान र खाद्यसंस्कृति संरक्षणमा जोड दिन्छ। यसले रासायनिक मलको प्रयोगविहीन तथा वातावरण अनुकूलित दिगो कृषि प्रणालीलाई मूल मन्त्र मान्छ। यसले जैविक विविधता, स्थानीय खाद्य अर्थ व्यवस्था, साना किसानको हित, पशुप्रति उचित व्यवहार तथा कामदारको न्यायोचित पारिश्रमिकका पक्षमा पनि आवाज बुलन्द पार्छ।

'दी आर्क अफ टेस्ट' एउटा यस्तै रचनात्मक कार्य हो, जसले जैविक विविधताको मर्म र भावनालाई शिरोपर गरी अघि बढाइएको छ। 'स्लो फुड फाउन्डेसन' द्वारा स्थापित खाद्य-क्याटलग हो, दी आर्क अफ टेस्ट।



आन्दोलन हो। यसले कृषिमा बढ्दो औद्योगिकीकरण र वैश्विक खाद्य आपूर्ति प्रणालीमा देखा परेको एकाधिकारले साना किसान मर्कामा परेकामा विरोध गर्छ। यति मात्र होइन यसले स्थानीय कृषि अर्थ व्यवस्थाको मजबुतीकरणमा पनि जोड दिन्छ।

अमेरिकी प्राध्यापक मेरी सरिता गाइतानले 'फुड, कल्चर एन्ड सोसाइटी' जर्नल (सन् २००४) मा लेखेको शोधपत्र अनुसार 'स्लो फुड मुभमेन्टले स्वादिष्ट, पौष्टिक तथा वातावरण अनुकूलित खाद्य संस्कृतिको पृष्ठपोषण गर्छ। यसले अझ गहिरिएर खाद्यपरिकारको कलात्मक आनन्द र सौन्दर्यका पक्षमा समेत आवाज उठाउँछ। यसले स्थानीय, जैविक र परम्परागत खाद्य-अभ्यासका पक्षमा वकालत गर्दछ।

अचेल छिटो उत्पादन हुने अन्न, तरकारी, फलफूल तथा मासु प्रचलनमा छ, जुन वर्तमान युगको विशेषता

विरासत

आज दुनियाँमा 'फास्ट फुड संस्कृति' को वर्चस्व देखिँदा 'स्लो फुड मुभमेन्ट' कता कता ओझेल परेझैँ प्रतीत हुन्छ तर सूक्ष्म किसिमले हेर्ने हो भने यसको विरासत कायमै देखिन्छ।

स्वास्थ्यवर्द्धक, दिगो र जीवनदायिनी खाद्यप्रणालीका पक्षमा वकालत गर्ने अभिप्रायले जग बसालिएको 'स्लो फुड मुभमेन्ट' ले स्थानीय खाद्यपरम्परालाई प्रोत्साहन गर्ने, साना किसानलाई साथ र सहयोग दिने, वातावरणीय दृष्टिले जिम्मेवार खाद्यवस्तु उत्पादन विधिलाई प्रवर्धन गर्नेलगायतका रचनात्मक काम गर्दै आएको चर्चा माथि नै भइसकेको छ।

यसबाहेक 'स्लो फुड मुभमेन्ट' ले अरू पनि रचनात्मक काम निरन्तर सम्पादन गर्दै आएको छ। यस क्रममा 'दी आर्क अफ टेस्ट' एउटा यस्तै रचनात्मक कार्य



हो, जसले जैविक विविधताको मर्म र भावनालाई शिरोपर गरी अघि बढाइएको छ। 'स्लो फुड फाउन्डेसन' द्वारा स्थापित खाद्य–क्याटलग हो, दी आर्क अफ टेस्ट।

'स्लो फुड फाउन्डेसन' को वेबसाइटमा प्रकाशित जानकारीका अनुसार सन् १९९६ मा सुरु गरिएको यस परियोजनाले विश्वव्यापीकरण, औद्योगिक कृषि र खाद्य उपभोग ढाँचामा आएका परिवर्तनबाट लोप हुने जोखिममा रहेका खाद्य पदार्थको संरक्षणमा पहल गर्छ। यसको उद्देश्य विश्वमा लोपोन्मुख अवस्थामा रहेका परम्परागत खाद्यपदार्थको पहिचान, संरक्षण र प्रवर्धन गर्नु हो।

'स्लो फुड मुभमेन्ट' का संस्थापक कार्लो पेत्रिनीद्वारा लिखित पुस्तक 'स्लो फुड : द केस फर टेस्ट' (सन् २००३) मा 'दी आर्क अफ टेस्ट' क्याटलगमा समाविष्ट खाद्यवस्तुको नालीबेली दिइएको छ। 'दी आर्क अफ टेस्ट' क्याटलगमा फलफूल, तरकारी तथा मासुदेखि रोटी र चिजसम्मका हजारौँ अद्वितीय उत्पादन समाविष्ट छन्। जसमा विश्वका विभिन्न कुना–कन्दराका स्थानीय समुदायका सांस्कृतिक तथा ऐतिहासिक जीवनका पाटा झल्कन्छन्।

विश्वका विभिन्न भागमा 'स्लो फुड मुभमेन्ट' का स्थानीय संस्करण अस्तित्वमा आएका छन्। 'फास्ट फुड' को जननी मानिने अमेरिकामा पनि 'स्लो फुड मुभमेन्ट' लाई केन्द्रमा राखेर विभिन्न रचनात्मक कार्यक्रम सञ्चालन भइरहेको देखिन्छ। त्यहाँ 'स्लो फुड फेस्टिबल' पनि सञ्चालन हुने गरेका छन्।

कतिपय ठाउँका विद्यालयमा खाद्य शिक्षा अन्तर्गत परम्परागत खाद्यप्रणालीको महत्त्वबारे शिक्षा दिइन्छ। यस अन्तर्गत विद्यालय बगैँचा र परम्परागत पाकशास्त्र लगायतका कार्यक्रम समाविष्ट छन्। यस्ता कार्यक्रमले युवा पुस्तालाई 'फास्ट फुड संस्कृति' ले नकारात्मक प्रभाव पारिरहेको बेलामा परम्परागत खाद्यप्रणालीको समग्र चक्र बुझ्न सघाएको छ।



अहिले 'स्लो फुड मुभमेन्ट' विश्वका १६० भन्दा बढी देशमा शाखा स्थापना भई रचनात्मक कार्यक्रम सञ्चालन भइरहेका छन् ।

आलोचना

'स्लो फुड मुभमेन्ट' ले परम्परागत खाद्य प्रथाको श्रीवृद्धिका लागि प्रशंसा कमाए पनि यसलाई विभिन्न कोणबाट आलोचना पनि गरिएको छ ।

स्वाभाविक छ, 'स्लो फुड मुभमेन्ट' ले जैविक विधिबाट उत्पादन गरिएका अर्ग्यानिक खाद्यवस्तुको वकालत गर्छ । यस प्रकारका खाद्यवस्तु विश्वको कृषि प्रणाली नै बदलिएको अहिलेको समयमा महँगो पर्छन् । जुन न्यून आयस्रोत भएका जनसङ्ख्याको पहुँचभन्दा बाहिर हुन्छ भन्ने तर्क आलोचकले अघि सारेका छन् ।

यसबाहेक 'स्लो फुड मुभमेन्ट' ले परम्परागत र स्थानीय खाद्यवस्तुमा आन्दोलनको ध्यान केन्द्रित गर्दा ग्रामीण जीवन र परम्परागत कृषि प्रणालीको अनावश्यक रोमान्टीकरण हुने जोखिम हुन्छ । जसले विश्वको ठूलो जनसङ्ख्यालाई खाद्यवस्तु जुटाउने कृषिको आधुनिकीकरणलाई बेवास्ता गरिरहेका तर्क आलोचकको छ ।

दुनियाँ परिवर्तनशील छ । समयको प्रवाहसँगै खाद्यसंस्कृतिमा क्रमिक परिवर्तन हुने तथ्य पनि स्वाभाविक छ तर 'स्लो फुड मुभमेन्ट' का अभियन्ताले परिवर्तनशीलताको प्राकृतिक नियमलाई स्वीकार गर्न नसकेको आरोप आलोचकले लगाएका छन् । फ्रान्सेली समाजशास्त्री तथा मानवशास्त्री क्लाउड फिसरले 'सोसल साइन्स इन्फर्मेसन' जर्नल (सन् २०११) मा प्रकाशित शोधपत्रमा यस्तै तर्क अघि सारेका छन् ।

फिसरले 'स्लो फुड मुभमेन्ट' का अवधारणाकारले खाद्य संस्कृतिसम्बन्धी स्थिर अवधारणालाई आदर्श मानिरहँदा बसाइँसराइ र सांस्कृतिक आदानप्रदानबाट समय क्रममा खाद्य-अभ्यासमा स्वाभाविक रूपमा परिवर्तन आउने तथ्यलाई बेवास्ता गरिएको विचार पेस गरेका छन् ।

निष्कर्ष

'फास्ट फुड संस्कृति' ले जनस्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पारेको तथ्य घाम जत्तिकै छर्लङ्ग छ । यसै गरी कृषि क्षेत्रमा भएको यान्त्रिकीकरण एवं औद्योगीकरणले हाम्रो गुणकारी रैथाने कृषि प्रणाली र खाद्यसंस्कृतिमाथि गहिरो धक्का पुगेको छ । यसबाट स्थानीय खाद्य अर्थतन्त्र र साना किसान बहुधा मर्कामा परेको तथ्य लुकेको छैन ।

यी तमाम वास्तविकताप्रति सजग रहँदै 'स्लो फुड मुभमेन्ट' को मर्म र भावनालाई आत्मसात् गर्न आवश्यक छ । यो आन्दोलन विकासको गतिलाई पछि पार्ने प्रतिगामी कदम होइन बरु विकासको गति र हाम्रो कृषि प्रणाली र खाद्यसंस्कृतिलाई सन्तुलित रूपमा अघि बढाउने अभियान हो ।

वर्तमान समयमा जलवायु परिवर्तन र वातावरणीय क्षय जल्दोबल्दो विषय बनेको छ । यसले निम्त्याएको विकराल परिस्थितिसँग लड्न 'स्लो फुड मुभमेन्ट' को मर्म र भावना सहायक देखिएको छ । जसलाई हाम्रा राष्ट्रिय नीति तथा कार्यक्रममा पनि समेट्न आवश्यक छ ।

अहिले समाज तीव्र गतिमा विकासपथमा लम्किरहेको देखेर जर्मन समाजशास्त्री हाटमुट रोजाले 'हाई स्पिड सोसाइटी' शब्दावली प्रयोगमा ल्याए । एक्काइसौँ शताब्दीको मानव समाज जति नै तीव्र गतिमा अघि बढे पनि खाद्य संस्कृतिमा आएका विकृतिसँग लड्न 'स्लो फुड मुभमेन्ट' को अवधारणालाई नकार्न सकिने अवस्था छैन । यसलाई हामीले मार्गदर्शक सिद्धान्तका रूपमा अङ्गीकार गर्न आवश्यक देखिन्छ । ■

धनबहादुर वली



धनबहादुर वलीको जन्म जिल्ला दाङ हो । विद्यालय शिक्षापछि २०४३ सालमा उच्च शिक्षाका लागि काठमाडौं आएका वलीले वाणिज्यशास्त्र र जनप्रशासनमा स्नातकोत्तर गरेका छन् । २०५४ सालमा लोक सेवा आयोगको परीक्षामा सामेल भएर नेपाल सरकारको कूटनीतिक सेवामा शाखा अधिकृतका रुपमा काम गर्न सुरु गरेका थिए । नेपालको कूटनीतिक सेवाको कर्मचारीको रुपमा एसिया, युरोप, अफ्रिका तथा अमेरिकाका धेरै मुलुकमा बैठक, तालिम र नेपाली राजदूतावासमा विभिन्न ओहदामा रही काम गरेको अनुभव उनले सँगालेका छन् । हाल उनी थाइल्यान्डमा रहेको नेपाली राजदूतावासमा राजदूतका रुपमा कार्यरत छन् । नेपाली साहित्य र कूटनीतिमा विशेष रुचि राख्ने वलीका 'लिगलिगको उकालोमा' कवितासङ्ग्रह र 'आदिपुरुष चित्रलेखी' नामक नेपालमा मानव इतिहास बारेका पुस्तक प्रकाशित भएका छन् ।

वली पुस्तकलाई ज्ञान आर्जनको एक सहज माध्यम भन्दछन् । पुस्तकको अध्ययनले जीवनमा सिकाइलाई निरन्तरता दिन सहयोग पुगेको उनको अनुभव छ । उनको जीवनमा सबैभन्दा बढी प्रभाव पारेको ग्रन्थ महाभारत बताउँछन् ।

मानव सभ्यतामा लिपिको विकास र छापाखानाको विकासले ठूलो परिवर्तन ल्याएको बताउँदै उनी भन्छन्, "पुस्तकले शिक्षा र ज्ञानलाई सर्वसुलभ बनाएदियो । पुस्तक नहुँदा शिक्षाको पहुँच सीमित व्यक्ति वा परिवारमा मात्र हुन्थ्यो र समाजको विकास यो गतिमा हुन कठिन हुन्थ्यो होला । घरमा पुस्तकालय खडा गरेका वलीको पुस्तकालयमा खासगरी कूटनीति र साहित्यका पुस्तक सङ्गृहीत छन् । पुस्तक पढ्नु जीवनको नियमित कर्म ठान्ने वलीले पछिल्लो समयमा अध्ययन गरेका पाँच पुस्तकका बारेमा राखेको धारणा यस्तो छ :

गौतम बुद्ध जीवन र दर्शन

रोशन दहालद्वारा लिखित 'गौतम बुद्ध जीवन र दर्शन' सरल भाषामा बुद्धको जीवन र बुद्धत्वको प्राप्तिसम्मको खोज यात्रा, ज्ञान प्राप्तिपछिको जीवन तथा त्यसबेलाको समाजमा बुद्धको ज्ञानको प्रभावका बारेमा गहन विश्लेषण गरिएको छ । विनय, सुक्त र अभिधम्ब गरी त्रिपिटकहरूको (थेरावाद) गहिरो अध्ययन गरी सरल भाषामा लेखिएको

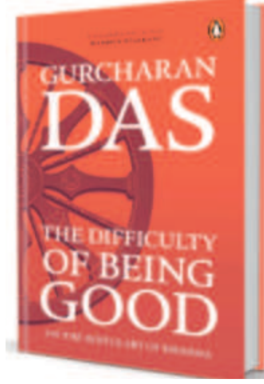


पुस्तकले बुद्ध र बुद्धत्वका बारेमा जान्न चाहनेले पढ्नैपर्ने कृति हो । बुद्ध र बुद्धको ज्ञानका बारेमा बुद्ध जन्मभूमिका सबै नेपालीले बुझ्न सक्ने सरल भाषामा लेखिएको यो एक पठनीय कृति हो ।

The Difficulty of being good (असल हुनुका कठिनाइ)

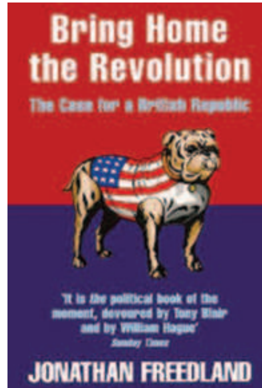
लामो समयसम्म बहुराष्ट्रिय कम्पनीको

उच्च तहमा जीवन बिताएका भारतीय मूलका गुरुचरण दास यो पुस्तकको प्रकाशनपछि एकाएक चर्चित व्यक्तित्व बन्न पुगे। बहुराष्ट्रिय कम्पनीको उच्च ओहदा छोडेर उनलाई महाभारतको अध्ययन गर्ने हुटहुटीले गर्दा आफ्नो आकर्षक जीवनशैलीलाई छोडेर महाभारतको अध्यापन हुने उपयुक्त संस्थाको खोजीमा हिँडेथे। बनारसलगायतका स्थानको भ्रमणपछि संयुक्त राज्य अमेरिकाको कोलम्बिया विश्वविद्यालय पुगेर महाभारतको अध्ययन सुरु गरे। अध्ययनकै क्रममा महाभारतका मूल पात्रहरू दुर्योधन, अर्जुन, युधिष्ठर, भीम, द्रौपदी, सकुनीलगायतमा रहेका मूल गुणलाई आजको समाजका व्यक्तिमा विद्यमान गुणसँग तुलना गर्दै उक्त पुस्तक लेखेका हुन्। आजको व्यावसायिक प्रतिस्पर्धाको बजारमा मूल चरित्र 'दुर्योधन चरित्र' सँग पुस्तकमा तुलना गरिएको छ।



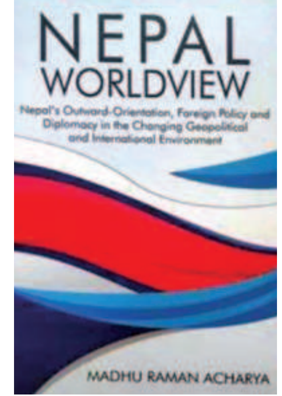
Bring home the Revolution (क्रान्तिलाई घरमा ल्याउने)

Jonathan Freedland बेलायती मूलका पत्रकार, जो पछि अमेरिकन नागरिक बन्न पुगेथे। उनले संयुक्त राज्य अमेरिकाको प्रजातन्त्रको प्रयोग गाउँ (काउन्टी) हुँदै कसरी केन्द्रसम्म अधिकारमाथि दिइन्छ र जनता कसरी सार्वभौम अधिकारको प्रयोग गर्छन् भन्ने गहन अध्ययन गरे। करिब २१ वर्षपहिले अमेरिकाको त्यो क्रान्ति (प्रजातान्त्रिक प्रणाली) कसरी संयुक्त अधिराज्य बेलायतको समाज र राजनीतिक प्रणालीमा ल्याउने भन्ने विषयमा केन्द्रित 'स्वराज' प्रणाली बुझाउन प्रभावकारी तरिकामा लेखिएको पुस्तक हो।



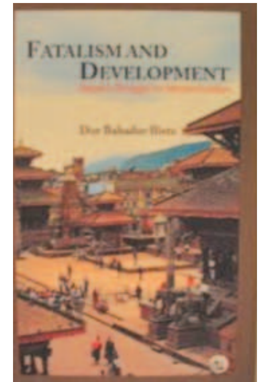
Nepal World View by Madhuraman Acharya (नेपालको विश्व दृष्टिकोण)

नेपालको कूटनीति सेवामा परराष्ट्र सचिव, राजदूत, संयुक्त राष्ट्रसङ्घमा स्थायी प्रतिनिधिका रूपमा सेवा गरेर अवकाशप्राप्त मधुरमण आचार्य कूटनीतिक विश्लेषकका रूपमा परिचित छन्। नियमित सेवाबाट निवृत्त भएपछि इराकमा संयुक्त राष्ट्रसङ्घका महासचिवको प्रतिनिधिका रूपमा समेत काम गरेका आचार्यको यो पुस्तक दुई खण्डमा प्रकाशित छ। नेपालको विश्व दृष्टिकोण, नेपालको अन्तर्राष्टिय सम्बन्धको समग्र इतिहास र दृष्टिकोण बुझ्नका लागि सबैभन्दा उपयोगी पुस्तक यो नै भएको मेरो अनुभव छ।



Fatalism and Development (भाग्यवाद र विकास)

डोरबहादुर विष्टद्वारा लिखित Fatalism and Development (भाग्यवाद र विकास) पुस्तक नेपालको मानवशास्त्रीय अध्ययन र विकासका अवधारणा बारेमा विहङ्गम विश्लेषण गरिएको पुस्तक हो। नेपाली सभ्यताको एक प्रमुख स्थल तत्कालीन खस साम्राज्य, जसलाई इतिहासमा सवा लाख पर्वतको साम्राज्यका रूपमा चिनिन्छ। यसैको केन्द्र सिंजा उपत्यका जुम्लामा लामो समयसम्म स्थलगत अध्ययन गरी लेखिएको पुस्तकका बारेमा जापान, संयुक्त अधिराज्य बेलायत र संयुक्त राज्य अमेरिकाका विद्वत् वर्गसँगको गहन छलफलसमेत गरिएर लेखिएको विष्टको पुस्तक जो कोहीले अध्ययन गर्नैपर्ने पुस्तक हो। ■



– प्रस्तुति : तुलसीहरि कोइराला

राणाकालीन बीजगणित



■ रतन भण्डारी



जहानियाँ राणा शासनको १०४ वर्ष समयावधि रैतीका लागि कालरात्रिको अवस्था थियो। त्यतिबेला शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगार जस्ता आधारभूत सेवासुविधाबाट जनता वञ्चित थिए। तथापि प्रधानमन्त्री जङ्गबहादुरले बेलायत भ्रमणबाट फर्केपछि उनी त्यहाँको विकास, शैक्षिक प्रगति र शिक्षाका कारण ब्रिटिसहरूको स्वभाव, व्यवहार र चिन्तन शैलीबाट प्रभावित भएका थिए। सोही कारण प्रधानमन्त्री जङ्गबहादुरले आफ्ना छोरा भतिजालाई पढाउने उद्देश्यले विसं १९१० असोज २७ गते थापाथलीस्थित आफ्नो दरबार स्कुल खोले।

दरबार स्कुलका नामले चिनिने थापाथली स्कुलको आरम्भिक दिनमा त्यहाँ कक्षा विभाजन थिएन। योग्यता अनुसार विद्यार्थीहरू (जङ्गबहादुरका छोरा–भतिजा) लाई अङ्ग्रेजी, गणित, इतिहास पढाइन्थ्यो। थापाथलीबाट उक्त स्कुल सर्दै सार्दै चारबुर्जा (हाल निर्वाचन आयोगको कार्यालय) पुग्यो। चारबुर्जाबाट जमलस्थित धीरशमशेरको निवास पुगेको दरबार स्कुल त्यहाँबाट नारायणहिटी दरबारको सानुचोकमा सारियो। नारायणहिटी सानुचोक पुगेपछि दरबार स्कुल हाइस्कुलमा परिणत भयो र १० कक्षासम्म पढाइ हुन थाल्यो।

रणोदीप सिंह श्री ३ महाराजा बनेपछि स्कुलमा राणाहरूको सेवामा कार्यरत कर्मचारीका छोराले समेत स्कुलमा पढ्न पाए। १९४० सालतिर दरबार स्कुललाई पुनः थापाथली दरबारमा सारियो। १९४२ सालमा ठूलो बुवा रणोद्वीपसिंहको हत्या गरी वीरशमशेर प्रधानमन्त्री बने। रणोद्वीप सिंहको हत्याको योजनाकार वीरशमशेरसँगै खड्गशमशेर र चन्द्रशमशेरसमेत थिए। वीरशमशेरको पालामा दरबार स्कुल पुनः जमलस्थित सेतो दरबारमा पुग्यो। वीरशमशेरकै कार्यकालमा दरबार स्कुलका लागि रानीपोखरीको पश्चिमपट्टि स्थायी संरचना (भवन) निर्माण गरियो।

सुरुदेखि नै सरकारी स्कुलका रूपमा रहेको दरबार स्कुल सञ्चालनार्थ प्रधानमन्त्री वीरशमशेरको पालामा गुठीको व्यवस्था गरियो। ई.सं १९५७–१९५८ तिर स्कुल सर्वसाधारणका छोराका लागि समेत खुला गरियो।

विसं १९५७ फागुनमा प्रधानमन्त्री वीरशमशेरको निधनपछि राणाहरूको रोलक्रम अनुसार देवशमशेर प्रधानमन्त्री बने। चन्द्रशमशेरले कमान्डर इनचिफको जिम्मेवारी पाए। प्रधानमन्त्री बनेका देवशमशेरको पालासम्म पनि दरबार हाइस्कुलको पठनपाठन भाषा नेपाली थिएन। देवशमशेरले नेपालमा पठनपाठनको भाषा के हुने भन्ने विषयमा जयपृथ्वीबहादुर सिंह, हरिहर आचार्य, बटुकृष्ण मैत्रय र मोतीराम भट्टसँग सामूहिक परामर्श लिएका थिए।

परामर्शमा बटुकृष्ण मैत्रयले अङ्ग्रेजी, हरिहर आचार्यले संस्कृत तथा जयपृथ्वीबहादुर सिंह र मोतीराम भट्टले नेपालीमा पठनपाठन हुनुपर्ने सुझाव दिए। प्रधानमन्त्री देवशमशेरले पछि जयपृथ्वी र मोतीराम भट्टको सुझाव अनुसार पठनपाठनको भाषा नेपाली रोजे। नेपाली भाषामा पठनपाठनका लागि जयपृथ्वीबहादुर सिंहलाई ‘अक्षराङ्ग शिक्षा’ तयार गर्न लगाए। ‘अक्षराङ्ग शिक्षा’ नेपाली भाषाको पहिलो पाठ्यपुस्तक हो। ‘अक्षराङ्ग शिक्षा’ पछि जयपृथ्वीले बालबोध, ज्ञानमाला र श्रेस्ता दर्पण नामक पाठ्यपुस्तक लेखे। देवशमशेरको छोटो शासनकालमा देशका विभिन्न स्थानमा भाषा पाठशाला स्थापना गरिएका थिए।

प्रधानमन्त्री बनेको १४ दिनमै देवशमशेरलाई धनकुटा धपाएर चन्द्रशमशेर प्रधानमन्त्री बने। चन्द्रशमशेरले सत्ताको बागडोर हातमा लिएपछि उनले देवशमशेरका पालामा खुलेका सबै भाषा पाठशाला बन्द गरेका थिए। जनताका छोराछोरीलाई शिक्षाबाट वञ्चित गर्ने चन्द्रशमशेरको नीति उनका छोरीज्वाइँ जयपृथ्वीबहादुर सिंहलाई मन परेको थिएन। त्यसैले जयपृथ्वीले अड्डा, अदालत र राज्य प्रशासन चलाउन आवश्यक जनशक्तिका लागि भाषा पाठशालाको आवश्यकता अपरिहार्य रहेको बताए। त्यसपछि चन्द्रशमशेर भाषा पाठशालालाई श्रेस्ता पाठशालामा रूपान्तरण गर्न राजी भए। श्रेस्ता पाठशालाको पाठ्यपुस्तक ‘श्रेस्ता दर्पण’ ज्वाइँ जयपृथ्वीलाई लेख्न लगाए। श्रेस्ता दर्पण नेपालमा कानुन विद्याको पहिलो पुस्तक हो।

राणा प्रधानमन्त्रीहरूमा म्याट्रिक पास गरेका पहिलो र सबैभन्दा लामो समय सत्तामा रहेका राणा प्रधानमन्त्री चन्द्रशमशेरले सत्ता लिएको आरम्भिक दिनमा शिक्षाप्रति अनुदार नीति अपनाएका थिए। पछि उनले आफ्नो अनुदार नीतिमा परिवर्तन ल्याए। विसं १९७५ मा नेपालमा पहिलो त्रिभुवन–चन्द्र कलेज (पछि त्रिचन्द्र कलेज) स्थापना गरे। त्यसअघि नेपाली भाषामा पुस्तक प्रकाशनका लागि विसं १९७० मा ‘गोर्खा भाषा प्रकाशनी समिति’ स्थापना गरेका थिए।

श्रेस्ता पाठशालामा ‘श्रेस्ता दर्पण’ नामक कानुन विषयको पाठ्यपुस्तक पढाइन्थ्यो। त्यति बेलाका पाठ्यक्रममा अन्य विषय अङ्ग्रेजी र इतिहासमा के कस्ता विषय समेटिएका थिए ती पाठ्यपुस्तक भेटाउन गाह्रो छ।

‘गोर्खा भाषा प्रकाशनी समिति’ स्थापनामा मीर सुब्बा राममणि आचार्य दीक्षितको विशेष भूमिका थियो। गोर्खा भाषा प्रकाशनी समिति विसं १९९० मा ‘नेपाली भाषा प्रकाशनी समिति’ बन्यो। विसं २०२१ मा ‘नेपाली भाषा प्रकाशनी समिति’ ‘साझा प्रकाशन’ मा परिणत भयो। साझा प्रकाशनले त्यतिबेलादेखि विभिन्न लेखकका पुस्तक मुद्रण तथा पुनः प्रकाशन गर्दै आएको छ।

प्रधानमन्त्री चन्द्रशमशेरका पालाको शैक्षिक इतिहास खोतल्दा त्यतिबेला दरबार हाइस्कुलमा अङ्ग्रेजी, गणित, इतिहास आदि पठनपाठन हुन्थ्यो। श्रेस्ता पाठशालामा ‘श्रेस्ता दर्पण’ नामक कानुन विषयको पाठ्यपुस्तक पढाइन्थ्यो। त्यति बेलाका पाठ्यक्रममा अन्य विषय अङ्ग्रेजी र इतिहासमा के कस्ता विषय समेटिएका थिए ती पाठ्यपुस्तक भेटाउन

गाह्रो छ । पङ्क्तिकारको सङ्कलनमा रहेको श्रेस्ता दर्पणमा समावेश विषयहरूमा 'श्री ५ सर्कारको प्रशस्ति, श्री ३ सर्कारको प्रशस्ति, श्री कम्याण्डर इनचीफको प्रशस्ति, श्री ५ सर्कारका चौतरियाहरूको प्रशस्ति, राजारजौटाको प्रशस्ति, चिठी लेख्न्या काइदा, चिठीका खाममा लेख्ने काइदा, अर्काका विन्तिपत्रमा अड्डाले तोक लेख्न्या काइदा, अड्डाले अड्डालाई लेख्न्या काइदा, रसीदको काइदा, पट्टा लेख्न्या काइदा, कबुलियत लेख्न्या काइदा,अड्डाको पूर्जी लेख्न्या काइदा र भर्पाइ लेख्ने काइदा, टिप्पणी लेख्न्या काइदा, मञ्जुरनामा लेख्न्या काइदा, कपाली तमसुक लेखन्या काइदा, भोगबन्धकको तमसुक लेखने काइदा, दृष्टिबन्धक लेखन्या काइदा, फिरादपत्र लेखन्या काइदा, प्रतिउत्तरको काइदा, अपिलपत्र लेखन्या काइदा, झगडियाका दैलामा टास्ने म्याद लेख्न्या काइदा, अख्त्यरनामा लेख्न्या काइदा, काहेलनामा लेख्न्या काइदा, मिलापत्र र जितापत्र लेख्न्या काइदा र फारमपत्रको शिरको बेहोरा' समावेश छन् ।

८ पहिलो भाग ।

मानेर मान निकाल.

(१) २ अ−३ क+४ ग (२) ४ तथ−३ तद+४ थद

(३) २य^{२}−३र^{२}+४ल^{२}

(४) ५ अ^{२}क−४ अक^{२}+३क^{२}ग−२कग^{२}

(५) त^{३}+३ त^{२}थ+३ तथ^{२}+थ^{३}

(६) २य (य+र+ल)-३र (य+र+ल)

(७) (अ+क) (अ+ग)−(क+ग) (अ+ग)

(८) (त^{२}−थ^{२}) (त^{२}−द^{२})−(थ^{२}−द^{२}) (त^{२}−द^{२}

(९) य−(र−ल−$\overline{\text{य−र−ल}}$) (१०) अ−{क−(ग-$\overline{\text{अ-क-ग}}$)}

(११) √त−√(थ+द)+√(द−१)

(१२) (य^{२}+२ य र+र^{२})$^{१/२}$ −(र^{२}+२ रल+ल^{२})$^{१/२}$ +(य^{२}+२ य ल+ल^{२})$^{१/२}$

४०. पदको स्थानमा भिन्न संख्या मानेर संयुक्त पदको मान ल्याउँदा पदहरूको स्थानमा त्यसको मानहरू लेखेर भिन्न संख्याको संकलन व्यवकलन इत्यादि ७ परिकर्मको रीतिले पदको चिह्न अनुसार जो गर्नुपर्ने क्रियाहरू गर्दा त्यसको मान होला.

अ वा त वा य=१/४, क वा थ वा र=१/३, ग वा द वा ल=१/२, मानेर

जस्तैः—(१) २ अ−क+३ ग को मान कति?

यहाँ पदहरूको मान लेख्दा २×१/४−१/३+३×१/२

चिह्न अनुसार क्रिया गर्दा १/२−१/३+३/२=४/२−१/३

तब ५/३ होला.

जस्तैः—(२) २ तथ−३ तद+६ थद को मान कति ?

यहाँ पदहरूको मान लेख्दा २×१/४×१/३−३×१/४×१/२
+६×१/३×१/२

यस्तै चन्द्रशमशेरको शासनकाल विसं १९८२ मा बीजगणित विषयको पाठ्यक्रम पङ्क्तिकारको सङ्कलनमा रहेको छ । 'गोर्खा भाषा प्रकाशनी समिति' का तर्फबाट प्रकाशकको नाम अङ्ग्रेजीमा "मीर सुब्बा पण्डित राममणि ए.डी. सुपरिन्टेन्डेन्ट एडुकेशन डिपार्टमन्ट नेपाल" भनेर उल्लेख छ । कुल १७३ पृष्ठको उक्त पुस्तक कुन कक्षाका लागि तयार गरिएको थियो भन्ने चाहिँ खुल्दैन । पुस्तकको बाहिरी गातामा 'श्री गोरखा बीजगणित-शिक्षा' पहिलो भाग भनेर उल्लेख छ तर कक्षा खुलाइएको छैन ।

पुस्तक प्रकाशन वर्ष संवत् १९८२ छ भने पुस्तकको मूल्य ।६४ पैसा रहेको छ । पुस्तकमा समेटिएका पाठमा 'बीजगणितको चिह्न, परिभाषा, उत्थापन, सङ्कलन, व्यवकलन, कोष्ठ, कोष्ठसम्बन्धी सङ्कलन व्यवकलन, गुणन, घातक्रिया, गुणनका सङ्क्षिप्त रीति, भागहार, प्रकीर्णक, प्रकीर्णकका रीति, प्रकीर्णकसम्बन्धी विविध उदाहरण, समीकरण, एकवर्ण एकघात समीकरणको क्रियासहित प्रश्न, तत्सम्बन्धी अभ्यासार्थ प्रश्न, समीकरणको विधि, उत्तरमाला' रहेका छन् ।

मीर सुब्बा राममणि आ.दी.ले लेखेको पुस्तकको भूमिकामा 'श्रीमान् प्रजावत्सल विद्याचूडामणि श्री ३ महाराजको उदयमा झन् देशोन्नति हुने कामहरूका साथसाथै आफ्नी मातृभाषा 'गोर्खाली भाषा' को

उन्नतिको निमित्त पनि अनेक चेष्टा हुन लागिरहेछ । गोर्खा राज्यभरमा जहाँ जहाँ भाषा शिक्षाका अनेक पाठशालाहरू खोलिएका छन्, गोर्खा भाषा प्रकाशन समितिद्वारा नयाँ नयाँ पुस्तकहरू छापी प्रकाशन भएको र ती पुस्तकहरू ठाउँ ठाउँ स्कूल पाठशालाहरूमा पढाउन समर्पित लागेकाले यस समितिको कर्मचारीले रुचि मात्र होइन कि सम्पूर्ण प्रजावर्गमा पनि सन्तोषको परिमाण देखिन लागेको छ ।' भनेर उल्लेख छ ।

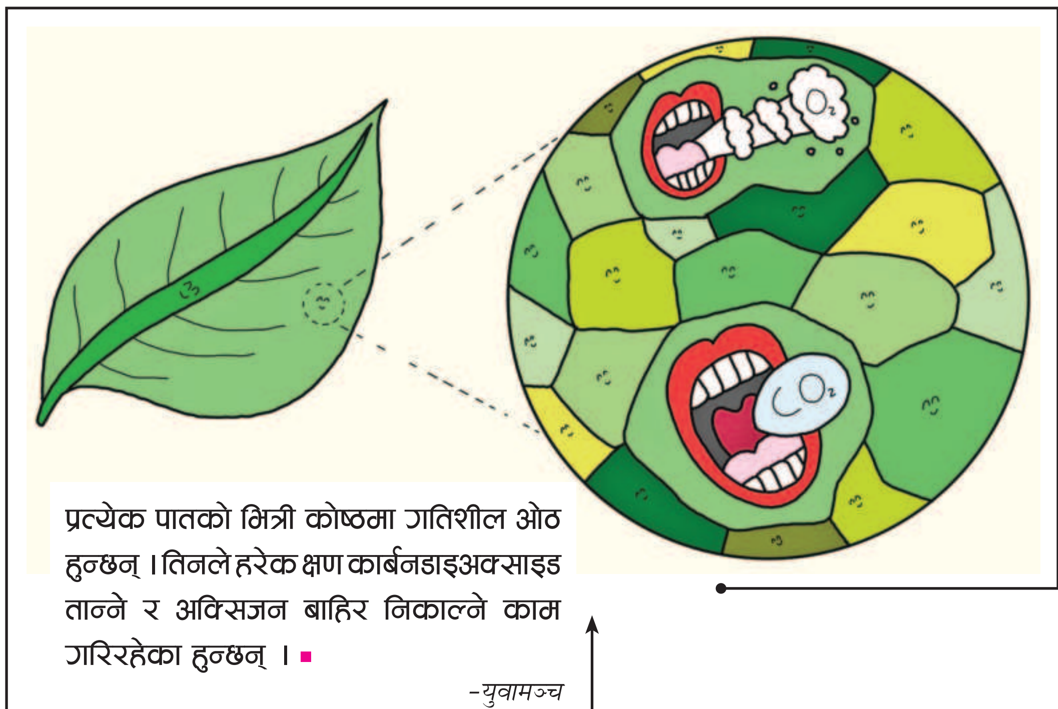
उक्त पुस्तक पं. गोपालदास पाँडेका माहिला छोरा पं. नुरुदत्त पाँडेले परिश्रमपूर्वक तयार गरी 'गोर्खा भाषा प्रकाशनी समिति' मा समर्पण गरेका थिए । साथै पुस्तकको दोस्रो, तेस्रो र चौथो भागका तीन किताब पनि निजले उपयोगार्थ तयार भयो । यस समितिमा समर्पण गरिसकेका छन्, ती सबै क्रमशः प्रकाशित हुँदै जाने छन् । भनेर उल्लेख छ । उक्त पुस्तक पाँडेको मेहनत एवं अनुभवलाई उपयुक्त ठहऱ्याई पास गरिएकाले 'गोर्खा भाषा प्रकाशनी समिति' बाट पनि यसलाई प्रकाशित गरिएको उल्लेख छ ।

पुस्तकको पहिलो भाग बीजगणितका चिह्नहरू धन, ऋण, गुणन, भाग, रुट, कोस्टक आदि दिइएको छ । वर्तमान बीजगणितमा अङ्ग्रेजी शब्द प्रयोग भए

पुस्तकको पहिलो भाग बीजगणितका चिह्नहरू धन, ऋण, गुणन, भाग, रुट, कोस्टक आदि दिइएको छ । वर्तमान बीजगणितमा अङ्ग्रेजी शब्द प्रयोग भए पनि राणाकालीन बीजगणितमा नेपाली अक्षर लेखिएको छ ।

पनि राणाकालीन बीजगणितमा नेपाली अक्षर लेखिएको छ । परिभाषा खण्डमा "जानेका वा नजानेका सङ्ख्याका स्थानमा वर्णमालाका अक्षरहरू अ, क, ग इत्यादि मानेर जुन अक्षरबाट गणित गरिन्छ, त्यसलाई बीजगणित भन्दछन्," भनिएको छ ।

जहाँ जानेको सङ्ख्यालाई व्यक्त वा स्पष्ट सङ्ख्या र नजानेको सङ्ख्यालाई बीज वा अव्यक्त सङ्ख्या भनेर परिभाषा गरिएको छ । यस पुस्तकमा वर्तमान समयमा पढाइ हुने बीजगणितका हिसाब र सूत्रहरू रोमन (ए, बी, सी, एक्स, वाई, जेड) मा नभई देवनागरी (नेपाली) लिपि (क, ख, ग, अ, आ, इ) मा रहेका छन् । ■



प्रत्येक पातको भित्री कोष्ठमा गतिशील ओठ हुन्छन् । तिनले हरेक क्षण कार्बनडाइअक्साइड तान्ने र अक्सिजन बाहिर निकाल्ने काम गरिरहेका हुन्छन् । ■

-युवामञ्च

कुकुरको बहु उपयोग

मानिसको सहयोगी जनावर कुकुरलाई हरेक वर्ष यमपञ्चकका अवसरमा पूजा गरिन्छ। मानिससँगको सामीप्य, उपयोगिता र वफादारिताका कारणले मानिसको सदैव प्रिय जनावरका रूपमा कुकुरलाई हेरिन्छ।



केशवराज पौडेल

मानिसले आवश्यकताका आधारमा गाई, भैँसी, घोडा, भेडा, कुखुरा, हात्ती पाले पनि वफादार तथा सुरक्षासँगै शिकारमा समेत सहयोगी हुने भएकाले कुकुरलाई पालिने गरिएको छ।

मानव उद्विकासको आरम्भिक कालखण्ड शिकारबाट सुरु भएकाले आफ्नो सुँघ्न सक्ने, शत्रुको पहिचान गर्न सक्ने र शिकार गर्न सक्ने गुण भएको तथा मासु मात्रै नभएर मानिसले खाने शाकाहारी भोजन पनि खाने भएकाले कुकुर मानिसको साथसाथै विकसित भएको छ।

आर्य संस्कृतिमा कुकुरको महत्त्व स्पष्टसँग लेखिएको छ। ज्योतिष प्रमोद भट्टराई यमपञ्चकमा कुकुर तिहारको महत्त्व रहेको बताउँछन्। कुकुर तिहारको धार्मिक तथा सांस्कृतिक महत्त्व रहेको उनको भनाइ छ। उनको कथन छ, "कुकुरलाई पनि यमदूतका रूपमा लिइन्छ। कुकुर यमराजको प्रिय भक्त हो।"

कुकुरलाई आज्ञापालक एवं रक्षक मात्र मानिँदैन अपराधी पत्ता लगाउने, अध्ययन–अनुसन्धान गर्ने कार्य पनि कुकुरले गर्छ। कुकुरले घरको रेखदेख तथा चोर–डाँकाबाट बचाउने कार्य गरी मानिसलाई सहयोग गर्दै आएको छ। त्यसै गरी कुनै प्राकृतिक प्रकोपका बेलामा पूर्वसूचनासमेत कुकुरले दिन्छ। कुकुरलाई भैरवको वाहन पनि भनिन्छ।

ऋग्वेदमा स्पष्ट रूपमा 'समरा' विषय उल्लेख गरिएको छ। समरा अर्थात् कुकुरकी आमाले स्वर्गका राजा इन्द्रलाई उनको हराएको वस्तु भेटाउन सहयोग गरेको कुरा वेदमा पढ्न सकिन्छ। महाभारतमा युधिष्ठिरले आफ्नो भक्त कुकुरबिना स्वर्गमा जान नमानेको तथा चाणक्य नीतिमा कुकुरलाई पातलो निद्रा भएको वफादार, चनाखो अनि थोरै खाएर पनि सन्तुष्ट हुने प्राणीका रूपमा उल्लेख गरिएको छ।

कुकुरका विभिन्न विदेशी तथा स्वदेशी नस्ल किनबेच हुन्छन् । अझ विकसित देश, शहरमा कुकुरलाई घरको अभिन्न सदस्य झैँ राख्ने गरिएको पनि देख्न सकिन्छ। नेपालको पहाडी र हिमाली भेगमा भोटेकुकुरले भेडा र चौँरीको रेखदेख गर्छन्।





नेपालको पहाडी र हिमाली भेगमा भोटेकुकुरले भेडा र चौँरीको रेखदेख गर्छन्।

हिमचितुवाबाट जोगाउन भोटेकुकुरको प्रयोग गरिँदै आएको छ।

नेपालमा गम्भीर प्रकृतिका अपराधको अनुसन्धानमा कुकुरको प्रयोग हुने गरेको छ। नेपाल प्रहरीमा अपराध अनुसन्धानमा कुकुर प्रयोग भइरहेको पाँच दशक पूरा भइसकेको छ। नेपाल प्रहरीको कुकुर तालिम केन्द्रका अनुसार नेपाल प्रहरीले २०२६ सालबाटै 'डग सर्भिस' सुरुवात गरेको थियो।

विश्वमा पाइने १८९ प्रजातिका कुकुरमध्ये आठ प्रजातिलाई नेपाल प्रहरीले अपराध अनुसन्धानमा प्रयोग गर्दै आएको छ। नेपाल प्रहरीसँग जर्मन सेफर्ड, ल्याब्रोडर, ककर स्प्यानियल, गोल्डेन रिट्रिभर, बिगल, बेल्जियम मेनोलोइज, ब्लड हान्ड र डच सेफर्ड गरी आठ प्रजातिका एक सयभन्दा धेरै कुकुर छन्।

प्रहरीले ९६ कुकुरलाई ट्र्याकर डग, एक्सप्लोसिभ डग, सर्च एन्ड रेस्क्यु डग, ड्रग्स सर्च डग गरी चार विधामा विभाजित गरेर प्रयोग गर्दै आएको छ।

नेपाल प्रहरीले प्राकृतिक विपत्तिको समयमा हराइरहेका मान्छेको खोजीमा सर्च एन्ड रेस्क्यु डग, आगूऔषध पत्ता लगाउन ड्रग्स सर्च डग तथा 'ट्र्याकर डग' लाई हत्या,

अपहरण, बलात्कार जस्ता घटनाको अनुसन्धानका लागि प्रयोग गर्दछ। भिआइपी, भिभिआइपीको सुरक्षा र बम, बारुद, विस्फोटक पदार्थ पत्ता लगाउन 'एक्सप्लोसिभ डग' प्रयोग गरिने गरिएको छ।

नेपाल प्रहरीको केनाइन महाशाखाका अनुसार "कुकुको 'ब्रिड' अनुसार नै स्वभावको पहिचान गरेर कस्तो तालिम दिने भन्ने निर्धारण गरिएको हुन्छ।" प्रहरीले भारत, थाइल्यान्ड, बेलायत, अमेरिकालगायतका देशबाट आठ प्रजातिका कुकुरका छाउरा ल्याउने गरेको छ।





तालिम लिएका कुकुरलाई जथाभावी खानेकुरा खुवाउने गरिँदैन।

ती छाउरालाई छ महिना पुगेपछि तालिम दिन सुरु गरिन्छ। विभिन्न जातका कुकुरलाई तीन महिनाको आधारभूत तालिम दिएपछि क्षमता अनुसार वर्गीकरण गरेर अपराध अनुसन्धानमा प्रयोग गरिन्छ।

प्रहरीका कुकुरले निश्चित समय पूरा गरेपछि निवृत्त जीवनसमेत बिताउने गर्छ। पाँचदेखि १० वर्षसम्म कुकुरलाई अनुसन्धान कार्यमा खटाउने गरिन्छ। निवृत्त भएका कुकुरलाई लिएर जाने अधिकार तालिम दिने व्यक्तिलाई हुन्छ। उनले लिन नमानेमा नेपाल प्रहरीकै कर्मचारीलाई जिम्मा लगाइन्छ।

तालिम लिएका कुकुरलाई जथाभावी खानेकुरा खुवाउने गरिँदैन। उनीहरूलाई दैनिक छ सय ग्रामका दरले डग फुड खुवाउने गरिन्छ। नेपाल प्रहरीले २०२६ सालदेखि कुकुरको प्रयोग गर्दै आएको हो। त्यतिबेला कुकुरलाई अपराध अनुसन्धान तथा खोज कार्यमा प्रयोग गर्ने बारेमा तालिम लिन पाँच प्रहरीलाई मलेसिया पठाइएको थियो। तालिमसँगै उनीहरूले चार वटा कुकुर ल्याएका थिए।

२०३२ सालबाट नेपाल प्रहरीमा कुकुरका लागि छुट्टै शाखा स्थापना गरियो। कुकुरको तालिम व्यवस्थापन र खानपानका लागि भनेर १० प्रहरीको दरबन्दी नै कायम गरियो। २०४७ सालमा कुकुर तालिम केन्द्र स्थापना गर्नुका साथै तत्कालीन पाँच विकास क्षेत्रमा क्षेत्रीय कार्यालय स्थापना गरिएको थियो।

कुकुर पाल्ने बढे

कुकुर पाल्दै आएका प्रदीप घोगडा शहरी क्षेत्रमा कुकुर पाल्नेहरूको सङ्ख्या वृद्धि भएको बताउँछन्। काठमाडौँसहित नेपालका ठूला शहरमा कुकुर पाल्नेको सङ्ख्या बढेसँगै उनीहरूले २०६५ सालबाटै बनेपामा ब्रिडिङ व्यवसाय गरेर कुकुरका छाउराछाउरी बेचबिखन गर्दै आएका छन्।

शहरमा कुकुर पाल्नेको सङ्ख्या बढेसँगै कुकुरको रेखदेख गर्ने, आवश्यक भोजन खुवाउने, नियमित रूपमा परीक्षण गर्ने पेट केयर सेन्टरले पनि राम्रो मुनाफा कमाउन थालेका छन्। यस्तै कुकुरको खाना र किनबेचमा करोडौँ रुपियाँको कारोबार हुने गरेको छ। ■

डाटा सुरक्षाका चुनौती


■ शैलेन्द्र मगराती

डिजिटल प्रविधिको चमत्कारले हाम्रो जीवनको हरेक पाटोलाई स्पर्श गरेको छ। व्यक्तिगत जानकारीदेखि व्यावसायिक गोपनीयतासम्म, सरकारी अभिलेखदेखि स्वास्थ्यसम्बन्धी विवरणसम्मका सबै कुरा डिजिटल रूपमै सुरक्षित गरिन थालिएको छ।

यस दृष्टिबाट भन्न सक्छौँ डाटा हाम्रो आर्थिक, सामाजिक र राजनीतिक जीवनको महत्त्वपूर्ण हिस्सा बनेको छ। नेपाल जस्ता विकासोन्मुख देशमा पनि डाटा सुरक्षा अहिले अत्यावश्यक विषय बनेको छ।

डाटा सुरक्षाको महत्त्व

डिजिटल युगमा डाटा सुरक्षाको महत्त्व दिनप्रतिदिन बढ्दै गइरहेको छ। डाटा सुरक्षा भनेको अनधिकृत पहुँच, परिवर्तन, चोरी वा नष्ट हुनबाट सूचना वा जानकारीलाई सुरक्षित राख्ने प्रक्रिया हो। नेपालमा डाटा सुरक्षाको महत्त्वका केही प्रमुख पाटा निम्नानुसार छन् :

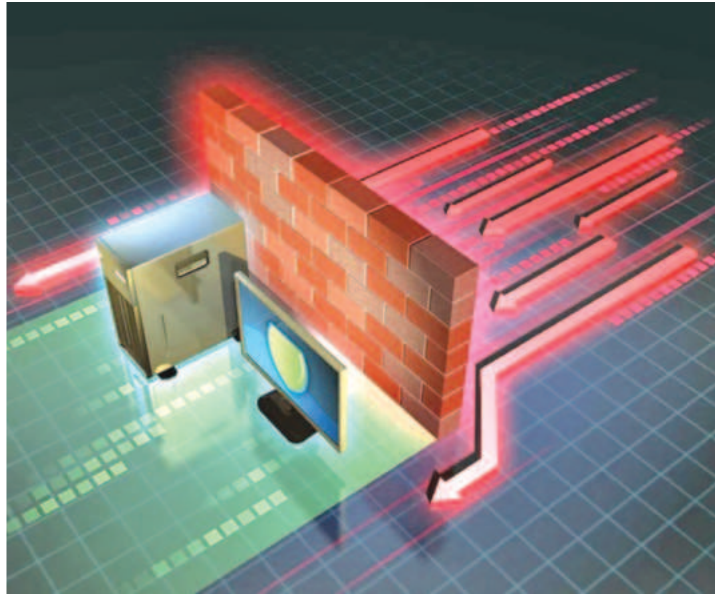
व्यक्तिगत गोपनीयता

अहिलेको समयमा सामाजिक सञ्जाल, बैङ्किङ, ई–गभर्नमेन्ट सेवालगायतका विभिन्न डिजिटल सेवा प्रयोग गर्दा व्यक्तिको संवेदनशील डाटा विभिन्न प्लेटफर्ममा भण्डारण गरिन्छ। यदि यी डाटा सुरक्षित

> डाटा सुरक्षाको महत्त्व जति बढेको छ चुनौती पनि त्यत्तिकै जटिल बन्दै गएका छन्। नेपालसरहका विकासोन्मुख देशमा डाटा सुरक्षासम्बन्धी चुनौती थप विशिष्ट छन्।



कमजोर इन्टरनेट संरचना भएकाले डाटा स्थानान्तरणको क्रममा धेरै जोखिम रहन्छ । सस्तो र सजिलो रूपमा उपलब्ध वाइफाई जस्ता साधनको सुरक्षा प्रणाली कमजोर हुँदा डाटा चुहावटको सम्भावना हुन्छ ।



राख्न सकिएन भने अनधिकृत व्यक्तिले प्रयोगकर्ताको व्यक्तिगत जानकारी चोरी गरेर दुरुपयोग गर्न सक्छन् । यसले व्यक्तिको गोपनीयता मात्र होइन वित्तीय सुरक्षामा पनि धक्का पुऱ्याउँछ ।

व्यावसायिक गोप्यता र प्रतिस्पर्धात्मकता

व्यावसायिक संस्थाहरूको डाटा सुरक्षामा कमजोरी आएमा तिनीहरूको गोप्य व्यापारिक जानकारी चुहिन सक्छ । प्रतिस्पर्धामा रहेका प्रतिस्पर्धी कम्पनीहरूले यस्तो जानकारीको फाइदा उठाएर व्यापारिक रणनीति बनाइदिन्छन् । जसले गर्दा व्यापारिक हानि हुन सक्छ । नेपालका साना–मझौला उद्यमहरूले पनि अब डाटा सुरक्षालाई प्राथमिकता दिनुपर्ने बेला आएको छ ।

सरकारी र राष्ट्रिय सुरक्षामा प्रभाव

नेपालमा सरकारी संस्थाहरूले नागरिकको व्यक्तिगत डाटा मात्र होइन राष्ट्रिय सुरक्षासम्बन्धी संवेदनशील सूचना पनि डिजिटल भण्डारण गर्छन् । यस्तोमा यदि सरकारी तहमा डाटा चुहावट हुन्छ वा साइबर हमला भएमा राष्ट्रिय सुरक्षामा खतरा आउन सक्छ । नेपालमा साइबर सुरक्षा नीति तथा डाटा सुरक्षाको प्रभावकारी कार्यान्वयन गर्दा राष्ट्रिय सुरक्षालाई थप मजबुत बनाउन सकिन्छ ।

डाटा सुरक्षाका चुनौती

डाटा सुरक्षाको महत्त्व जति बढेको छ चुनौती पनि त्यत्तिकै जटिल बन्दै गएका छन् । नेपालसरहका विकासोन्मुख देशमा डाटा सुरक्षासम्बन्धी चुनौती थप विशिष्ट छन् । तीमध्ये केही प्रमुख चुनौती निम्न छन् :

प्राविधिक दक्षताको अभाव

नेपालमा डाटा सुरक्षाको क्षेत्रमा मुख्य चुनौती भनेको दक्ष जनशक्ति अभाव हुनु हो । धेरै मानिस अझै पनि साइबर सुरक्षा र डाटा सुरक्षाका आधारभूत ज्ञानबिना डिजिटल सेवाहरू प्रयोग गरिरहेका छन् । यस्तो अवस्थामा साइबर आक्रमण, डाटा चोरी र गोपनीयता भङ्ग हुन सक्छ ।

इन्टरनेट पूर्वाधारको कमजोरी

नेपालमा अझै पनि ग्रामीण भेगमा इन्टरनेटको पहुँच न्यून छ तर जहाँ पहुँच छ त्यहाँ पनि नेटवर्क पूर्वाधार पर्याप्त सुरक्षित छैनन् । कमजोर इन्टरनेट संरचना भएकाले डाटा स्थानान्तरणको क्रममा धेरै जोखिम रहन्छ । सस्तो र सजिलो रूपमा उपलब्ध वाइफाई जस्ता साधनको सुरक्षा प्रणाली कमजोर हुँदा डाटा चुहावटको सम्भावना हुन्छ ।

कानुनी संरचनाको अभाव

नेपालमा डाटा सुरक्षासम्बन्धी कानुनी संरचना अपेक्षित रूपमा बलियो छैन । नेपालमा केही साइबर सुरक्षा कानुन छन् तर ती कानुनको प्रभावकारी कार्यान्वयनमा चुनौती यथावत् नै देखिन्छ । साइबर अपराधसम्बन्धी कानुन र डिजिटल गोपनीयताको विषयमा अझै विस्तृत नीति बनाउनुपर्ने आवश्यकता छ ।

आर्थिक सीमितता

नेपालका साना र मझौला व्यावसायिक संस्थाहरूले डाटा सुरक्षाका लागि अत्याधुनिक सफ्टवेयर र हार्डवेयर समाधान अपनाउन सक्ने पर्याप्त स्रोत साधन छैन । यस्ता संस्था प्रायः सस्तो र कमजोर समाधानमा निर्भर रहन्छन् । जसले गर्दा उनीहरूको डाटा सुरक्षामा ठूलो जोखिम उत्पन्न हुन सक्छ ।

साइबर अपराधको बढ्दो जोखिम

नेपालमा पनि साइबर अपराधको जोखिम दिनप्रतिदिन बढ्दै गइरहेको छ । ह्याकर र साइबर अपराधीले बैङ्किङ

प्रणाली, सरकारी डाटाबेस र व्यक्तिगत खातालाई लक्षित गरेर विभिन्न खालका साइबर हमला गरिरहेको देखिन्छ। यस्तो अवस्थामा डाटा सुरक्षा अझ बढी चुनौतीपूर्ण बन्न पुगेको छ।



डाटा सुरक्षाका लागि अपनाउनुपर्ने उपाय

डाटा सुरक्षामा व्यक्तिको भूमिका महत्त्वपूर्ण छ। किनकि सुरक्षाको पहिलो तह व्यक्तिको व्यवहारबाटै सुरु हुन्छ। नेपालसरहका देशमा, जहाँ अधिकांश जनसङ्ख्याले डिजिटल प्रविधि हालसालै प्रयोग गर्न थालेका छन्, डाटा सुरक्षाबारे व्यक्तिगत सचेतना आवश्यक छ। निम्न उपायले व्यक्तिगत रूपमा डाटा सुरक्षित राख्न मद्दत पुऱ्याउँछ :

बलियो पासवर्ड र नियमित परिवर्तन

प्रत्येक डिजिटल खातामा बलियो पासवर्ड प्रयोग गर्नुपर्छ। जुन सजिलै अनुमान गर्न नसकिने होस्। पासवर्डमा विभिन्न विशेष चिह्न, अङ्क र अक्षरको मिश्रण हुनु पर्छ। साथै पासवर्डलाई नियमित रूपमा परिवर्तन गरिनु पर्छ। एकै पासवर्ड धेरै ठाउँमा प्रयोग गर्दा सबै खाता जोखिममा पर्न सक्छन्।

अनधिकृत लिङ्क र इमेल प्रयोगमा सचेतना

धेरैजसो साइबर अपराध फिसिङ आक्रमणमार्फत गरिन्छन् । जसमा अनधिकृत इमेल वा लिङ्क प्रयोगकर्तालाई पठाइन्छ। यस्ता अनधिकृत इमेलमा क्लिक गर्दा ह्याकरले तपाईंको निजी जानकारी चोर्न सक्छन्। यस कारण प्राप्तकर्ता पहिचान नभएका इमेल वा शङ्कास्पद लिङ्कमा क्लिक गर्नु हुँदैन।

सामाजिक सञ्जाल प्रयोग

सामाजिक सञ्जालमा धेरै व्यक्तिगत जानकारी साझा नगर्नु राम्रो हुन्छ। फोटो, स्थान जानकारी, फोन नम्बर र अन्य व्यक्तिगत विवरण अनधिकृत व्यक्तिले दुरुपयोग गर्न सक्छन्। सामाजिक सञ्जालको गोपनीयता सेटिङहरू बलियो बनाएर मात्र मित्र वा परिचितहरूसँग जानकारी साझा गर्नुहोस्।

द्वि–चरण प्रमाणीकरणको प्रयोग

द्वि–चरण प्रमाणीकरण (Two–Factor Authentication) भनेको पासवर्डसँगै थप एक तहको सुरक्षा हो। जसमा प्रयोगकर्ताले आफ्नो खातामा लग–इन गर्दा अन्य माध्यमबाट प्रमाणीकरण गर्नु पर्छ। यसो गर्दा यदि ह्याकरले पासवर्ड थाहा पाए पनि खाता सुरक्षित रहन्छ।

सार्वजनिक वाइफाईको सुरक्षित प्रयोग

सार्वजनिक वाइफाईमा अनधिकृत पहुँचको खतरा बढी हुन्छ। यस्तोमा सार्वजनिक वाइफाईमार्फत संवेदनशील जानकारी (जस्तै बैङ्किङ पासवर्ड) आदानप्रदान नगर्नु राम्रो। आवश्यक परेमा VPN (Virtual Private Network) प्रयोग गर्नु पर्छ। जसले इन्टरनेट प्रयोग गर्दा सुरक्षा तह बढाउँछ।

विश्वमा एकै पटक सबैभन्दा धेरै रक्सी पिउने कीर्तिमान सात फिट तीन इन्च अग्ला भीमकाय कुस्तीबाज आन्द्रे द जाइन्टको नाममा छ । उनले एक पटक एक सय ५६ बोतल बियर पिएर कीर्तिमान बनाएका थिए । यो ७३ लिटरभन्दा बढी बियर हुन्छ । जुन सामान्यतया एक मानिसको क्षमताभन्दा ५५ गुणा बढी छ । ▪

–युवामञ्च





नियमित रूपमा सफ्टवेयर अपडेट

कम्प्युटर, स्मार्ट फोन वा अन्य उपकरणको सफ्टवेयर नियमित रूपमा अपडेट राख्नु पर्छ । अपडेट प्रायः सुरक्षामा सुधारका साथ आउँछन् । जसले नयाँ प्रकारका साइबर आक्रमणबाट बचाउन मद्दत पुग्छ ।

डाटा ब्याकअप

महत्त्वपूर्ण फाइलहरूको नियमित रूपमा ब्याकअप गर्नु अत्यावश्यक छ । कुनै पनि साइबर आक्रमण, हार्डवेयर फेलियर, वा अन्य कारणले डाटा नष्ट भएमा ब्याकअपमार्फत डाटा पुनः प्राप्त गर्न सकिन्छ । यस्तो ब्याकअप क्लाउड वा बाह्य भण्डारण उपकरणमा सुरक्षित राख्न सकिन्छ ।

व्यवसायमा डाटा सुरक्षाका उपाय

व्यवसायमा डाटा सुरक्षाको महत्त्व अझ बढी हुन्छ । किनभने व्यवसायीले ग्राहकको गोपनीयता, वित्तीय विवरण र व्यापारिक रणनीति सबैजसो डिजिटल भण्डारणमा राखेका हुन्छन् । नेपालमा व्यवसायको दिगोपन र सफलताका लागि डाटा सुरक्षा सुदृढ पार्न निम्न उपायहरू अवलम्बन गर्न सकिन्छ :

सूचना सुरक्षा नीति बनाउने

हरेक व्यवसायले आफ्नै सूचना सुरक्षा नीति तयार गर्नु पर्छ । यसमा डाटा कसरी सङ्कलन, भण्डारण र प्रयोग गरिन्छ भन्ने स्पष्ट रूपमा उल्लेख हुनु पर्छ । कर्मचारीले पालना गर्नुपर्ने सुरक्षा उपाय र प्रक्रिया पनि स्पष्ट उल्लेख गरिनु आवश्यक छ ।

डाटा इन्क्रिप्सन

व्यावसायिक संस्थाहरूले विशेषरूपमा संवेदनशील डाटा इन्क्रिप्ट गर्नु पर्छ । इन्क्रिप्सनले अनधिकृत व्यक्तिले डाटामा पहुँच गर्न नसक्ने गरी डाटालाई कोडमा रूपान्तरण गर्छ । विशेषगरी ग्राहकको वित्तीय विवरण वा गोप्य व्यापारिक जानकारी जस्ता संवेदनशील डाटाको इन्क्रिप्सन अनिवार्य छ ।

सुरक्षा सफ्टवेयर र फायरवाल प्रयोग

व्यावसायिक संस्थाहरूले आफ्ना प्रणाली र नेटवर्कलाई सुरक्षित राख्न आधुनिक एन्टिभाइरस सफ्टवेयर र फायरवाल प्रयोग गर्नु पर्छ । फायरवालले डाटामा अनधिकृत पहुँचलाई रोक्न मद्दत गर्छ भने एन्टिभाइरसले हानिकारक सफ्टवेयरहरू (मालवेयर) लाई रोक्दछ ।



नागरिकले आफ्नो डाटा कसरी सुरक्षित राख्ने, अनलाइन बैङ्किङ गर्दा के गर्ने र नगर्ने जस्ता सामान्य साइबर सुरक्षा उपायहरू सिक्नु आवश्यक छ । डिजिटल साक्षरता अभिवृद्धिले साइबर अपराधको जोखिम घटाउन मद्दत गर्छ ।

कर्मचारी तालिम

व्यवसायमा साइबर सुरक्षा प्रणाली बलियो बनाउनु मात्र पर्याप्त हुँदैन कर्मचारीलाई पनि डाटा सुरक्षा उपायबारे तालिम दिनु पर्छ । कर्मचारीले पासवर्ड सुरक्षा, फिसिङ आक्रमण पहिचान र अन्य साइबर खतराका बारेमा जान्नु पर्छ । साइबर सुरक्षासम्बन्धी नियमित तालिम र परीक्षणले सुरक्षा सुधार गर्न मद्दत पुऱ्याउँछ ।

पहुँच नियन्त्रण

व्यवसायहरूले आफ्ना कर्मचारीको डाटा पहुँच सीमित गर्नु पर्छ । सबै कर्मचारीलाई सबै डाटामा पहुँच दिनुभन्दा तिनलाई कामको आवश्यकता अनुसार मात्र आवश्यक डाटामा पहुँच दिनु पर्छ । यसरी पहुँच नियन्त्रणले अनधिकृत डाटा चोरी वा चुहावटको जोखिम कम गर्छ ।

नियमित सुरक्षा अडिट

व्यावसायिक संस्थाहरूले आफ्ना साइबर सुरक्षा प्रणालीको नियमित रूपमा अडिट गर्नु पर्छ । सुरक्षा प्रणालीको कमजोरी पहिचान गरी सुधारात्मक कदम उठाउन नियमित अडिट आवश्यक छ । नेपालमा व्यवसायहरूले यस्तो अडिटका लागि विशेष रूपमा साइबर सुरक्षा विज्ञहरूलाई संलग्न गर्न सक्छन् ।

सरकारी तहमा डाटा सुरक्षाका उपाय

सरकारी डाटा सुरक्षामा चुक्नाले राष्ट्रिय सुरक्षामा ठूलो असर पार्न सक्छ । सरकारी अभिलेखमा नागरिकको गोपनीयता, राष्ट्रिय सुरक्षासम्बन्धी जानकारी र अन्य संवेदनशील सूचना हुन्छन् । जसलाई सुरक्षित राख्न निम्न उपायहरू आवश्यक छन् :

साइबर सुरक्षा नीति र कार्यान्वयन

नेपाल सरकारले 'साइबर सुरक्षा नीति' सन् २०१६ मा जारी गरेको भए पनि यसको कार्यान्वयनमा अझै धेरै काम गर्न बाँकी छ । यस नीतिलाई बलियो बनाउँदै सरकारी निकायहरूले साइबर सुरक्षा प्रोटोकलको कडाइका साथ पालना गर्नु पर्छ ।

डिजिटल सरकारी सेवाको सुरक्षा

नेपालमा ई-गभर्नमेन्टको विकाससँगै सरकारी सेवाहरू डिजिटल रूपमै प्रदान गरिँदै छन् । यस्तोमा नागरिकको व्यक्तिगत विवरण र सरकारी फाइलहरू सुरक्षित राख्न आवश्यक छ । सरकारले आधुनिक प्रविधि प्रयोग गरेर डाटा चुहावट रोक्नु पर्छ ।

सार्वजनिक सेवामा सुरक्षा मापदण्ड

नेपालका सरकारी सेवाले नागरिकको डाटा सुरक्षित राख्नका लागि मापदण्ड तयार गर्नु पर्छ । बैङ्क, अस्पताल, विद्युत् प्राधिकरण जस्ता संस्थाले सेवाग्राहीको डाटा सुरक्षित रूपमा सङ्कलन र प्रयोग गर्न कानुनी व्यवस्था लागू गर्नु पर्छ ।

डिजिटल साक्षरता अभिवृद्धि

नेपालमा सरकारी निकायहरूद्वारा डिजिटल साक्षरता अभियान सञ्चालन गर्नु पर्छ । नागरिकले आफ्नो डाटा कसरी सुरक्षित राख्ने, अनलाइन बैङ्किङ गर्दा के गर्ने र नगर्ने जस्ता सामान्य साइबर सुरक्षा उपायहरू सिक्नु आवश्यक छ । डिजिटल साक्षरता अभिवृद्धिले साइबर अपराधको जोखिम घटाउन मद्दत गर्छ ।

साइबर अपराध र डाटा सुरक्षामा कानुनी संरचना

नेपालमा डाटा सुरक्षा र साइबर अपराध नियन्त्रणका लागि कानुनी संरचना बन्न थालेको छ तर अझै पनि यसमा व्यापक सुधार आवश्यक छ ।

विद्युतीय कारोबार ऐन–२०६३

विद्युतीय कारोबार ऐन–२०६३ ले साइबर अपराधलाई परिभाषित गरेको छ र यसमा विभिन्न प्रकारका अनलाइन ठगी, ह्याकिङ र डाटा चोरी जस्ता मुद्दा समेटिएका छन् तर यस ऐनले डाटा सुरक्षासम्बन्धी विशिष्ट कानुनी मापदण्ड तोक्न सकेको छैन ।

डाटा सुरक्षासम्बन्धी कानुनी मापदण्डको अभाव

नेपालमा अहिले डाटा गोपनीयतासम्बन्धी स्पष्ट कानुनी व्यवस्था छैन । डाटा सुरक्षाका लागि अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्डको अनुसरण गर्दै कानुनी संरचना तयार गर्नु पर्छ । डाटा सुरक्षाको उल्लङ्घन गर्नेहरूलाई कडा कानुनी कारबाहीको व्यवस्था गरिनु जरुरी छ ।

साइबर अपराध अनुसन्धान विभागको सुदृढीकरण

नेपालमा साइबर अपराध अनुसन्धानका लागि प्रहरीले विशेष कार्यदल गठन गरेको छ तर साइबर अपराधका जटिल प्रकृतिका कारण यो कार्यदललाई अझै दक्ष र प्राविधियुक्त बनाउनु आवश्यक छ । साइबर सुरक्षा विज्ञहरूलाई अनुसन्धानमा संलग्न गराएर यसमा सुधार ल्याउन सकिन्छ ।

अन्तर्राष्ट्रिय डाटा सुरक्षा अभ्यास

नेपालले अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्डहरू र सफल डाटा सुरक्षा अभ्यासबाट सिक्न सक्छ । निम्न उदाहरण नेपालका लागि महत्त्वपूर्ण हुन सक्छन् :

युरोपेली सङ्घको GDPR (General Data Protection Regulation)

युरोपेली सङ्घले डाटा सुरक्षाका लागि एक कडा कानुनी मापदण्ड GDPR लागू गरेको छ । जसले व्यक्तिगत जानकारीको प्रयोगमा कडाइका साथै अन्य प्रावधान तोकेको छ । GDPR अवधारणालाई नेपालमा पनि लागू गर्दै नागरिकको डाटा गोपनीयता सुरक्षित गर्न सकिन्छ ।

अमेरिकाको साइबर सुरक्षा मापदण्ड

अमेरिकामा साइबर सुरक्षा र डाटा सुरक्षाका लागि कडा मापदण्डहरू छन् । उनीहरूको फेडरल एजेन्सीहरूले नियमित रूपमा साइबर सुरक्षा अडिट र डाटा सुरक्षाका लागि आवश्यक पर्ने उपाय लागू गर्छन् । नेपालले पनि यस्तो सुदृढ प्रणालीबाट लाभ लिन सक्छ ।

एसियाली मुलुकहरूको डाटा सुरक्षा रणनीति

सिङ्गापुर र दक्षिण कोरिया जस्ता देशले डाटा सुरक्षामा कडा मापदण्डहरू अपनाएका छन् । सिङ्गापुरको साइबर सुरक्षा ऐन–२०१८ ले डाटा सुरक्षाका लागि स्पष्ट निर्देशिका तयार गरेको छ । नेपालले यस्ता मापदण्डको अध्ययन गरेर आफ्नै कानुनी संरचनामा सुधार गर्न सक्छ ।

निष्कर्ष

नेपालमा डाटा सुरक्षाको महत्त्व दिनप्रतिदिन बढ्दै गएको छ । व्यक्तिगत गोपनीयतादेखि व्यावसायिक जानकारी र सरकारी सुरक्षासम्म डिजिटल डाटाको सुरक्षालाई प्राथमिकता दिन अत्यावश्यक छ । डाटा सुरक्षामा सुधार ल्याउन नेपालमा कानुनी संरचना, प्राविधिक सुधार र जनचेतना अभिवृद्धि गरिनु पर्दछ । व्यावसायिक संस्थाहरूले सूचना सुरक्षा नीति लागू गर्न, नियमित रूपमा अडिट गर्न र प्राविधिक दक्षता विकास गर्नु बुद्धिमानी हुन्छ ।

सरकारले साइबर सुरक्षा नीति प्रभावकारी रूपमा कार्यान्वयन गर्दै नागरिकको डाटा गोपनीयता सुनिश्चित गर्न कानुनी संरचना बलियो बनाउनु पर्छ । डिजिटल नेपाललाई सफल बनाउन डाटा सुरक्षा नै आधारशीला हो । जसले नागरिकको विश्वास र आर्थिक स्थायित्व निर्माण गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्ने छ । ■



केही वैज्ञानिक नाम



१ मानिस – होमो सेपियन्स ।
२ यार्सागुम्बा – ओफियोकार्डिसेस सिनेन्सिस ।
३ गाई – बोस टारस ।
४ तुलसीको बोट – ओसिमम टेनुइफ्लोरम ।
५ बिरालो – फेलिस क्याटस ।
६ उँट – क्यामेलुस ड्रोमेडेरियस ।
७ कुखुरा – गाल्लुस गाल्लुस डोमेस्टिकस ।
८ कमिला – फोर्मिसिडे ।
९ झिँगा – मस्का डोमेस्टिका ।
१० चितुवा – प्यान्थेरा पार्डुस ।
११ भ्यागुता – राना टिग्रिना ।
१२ प्याज – एलियम सेपा ।
१३ मुला – राफानुस सटाइभस ।
१४ गाजर – डौकस क्यारोटा ।
१५ काउली बन्दाकोभी – ब्रासिका ओलेरेसिया ।
१६ केराउ – पिसम सटाइभम ।
१७ मकै – जी मेइज ।
१८ आलु – सोल्यानम् ट्युबरसम ।
१९ काँक्रा – क्युकमिस सटाइभस
२० भन्टा – सोल्यानम मेलङ्गेना ।
२२ कुकुर – क्यानिस लुपुस फेमिलियारिस ।
२३ स्याउ – मेलस डोमेस्टिका ।
२४ सुन्तला – सिट्रस सिनेन्सिस ।
२५ भुइँकटहर – एनानस कमस्कस ।
२६ अङ्गुर – भिटिस भिनिफेरा ।
२७ एभोकाडो – पेर्सिया अमेरिकाना ।
२८ नरिवल – कोकोस नुसिफेरा ।
२९ अम्बा – सिडियम ग्वाजाभा ।
३० किवी – एक्टिनिडिया डेलिसिओसा ।
३२ बाँस – ब्याम्बुसा एरिडिनारीफोलिया ।





३३ केरा – म्युसा प्याराडिसियका ।
३४ मरिच – पिपर निग्रम ।
३५ धनिया – कोरियान्ड्रम सटाइभम ।
३६ कपास – गोस्सिपियम हर्बासियम ।
३७ लसुन – एलियम सटाइभम ।
३८ अदुवा – जिन्जिबर अफिसिनाले ।
३९ आँप – म्याग्नेफेरा इन्डिका ।
४० सुर्ती – निकोटिना टोबाकोम ।
४१ बेसार – कुर्कुमा लोगा ।
४२ खरबुजा – सिट्रलम भल्गरिस ।
४३ गहुँ – ट्रिटिकम एस्टिभम ।
४४ लिची – लिची चिनेन्सिस ।
४५ मेवा – केरिका पपैया ।
४६ अना – प्युनिका ग्रेनाटम ।
४७ फर्सी – क्युकर्बिटा म्याक्सिमा ।
४८ भटमास – ग्लाइसिन म्याक्स ।
४९ खुर्सानी – क्याप्सिकम एन्नम ।
५० कटुस – क्यास्टानिया ।
५१ ओखर – जुग्लान्स रेजिया ।
५२ पुदिना – मेन्था अर्भेन्सिस ।
५३ गुलाब – रोजा ।
५४ उखु – सछारम ।
५५ चन्दन – स्यान्टालम एल्बम ।
५६ चिया – केमेलिया सिनेन्सिस । ■

प्रस्तोता : बद्रीप्रसाद घिमिरे

समकालीन सन्दर्भ

बैङ्क के हो र किन ?



■ डा.भागवत आचार्य
उपनिर्देशक, नेपाल राष्ट्र बैङ्क

सामान्यतया बैङ्क भन्नाले पैसाको कारोबार गर्ने संस्था बुझिन्छ। यी संस्था कानुनबमोजिम स्थापना र सञ्चालन हुन्छन्। बैङ्कले मुख्य कामका रूपमा सर्वसाधारणबाट निक्षेपका रूपमा रकम स्वीकार गर्दछ भने उद्यम व्यवसाय गर्नका लागि कर्जा प्रदान गर्दछ। बचत क्षेत्रबाट निक्षेप स्वीकार गर्ने र उद्यमशील (लगानीकर्ता) क्षेत्रमा पुँजी लगानी गर्ने हुनाले बैङ्कलाई वित्तीय मध्यस्थकर्ता संस्था भनेर पनि चिनिन्छ।

बैङ्कले बचत रकम स्वीकार गर्दछ। व्यक्ति व्यक्तिमा छरिएर रहेको पैसा बैङ्कले स्वीकार गरी एकत्रित गर्ने भएकाले बैङ्क कुनै पनि मुलुकको पुँजी निर्माणकर्ता पनि हो। मुलुकले आर्थिक विकासका लागि ठूलो

लगानी गरी देशमा उत्पादन बढाउने, आयआर्जन तथा रोजगारी सिर्जना गर्नु पर्दछ। लगानीका लागि ठूलो रकम आवश्यक पर्दछ। बैङ्क तथा वित्तीय संस्थाले लगानीयोग्य पुँजी जुटाइदिने भएकाले कुनै पनि मुलुकको विकासका लागि बैङ्क तथा वित्तीय संस्थाको विकास अपरिहार्य हुन्छ।

बैङ्कले बचत स्वीकार गर्न विभिन्न खाता सञ्चालन गरेर ब्याज प्रदान गर्दछ। यसबाट पुँजी निर्माणका लागि सर्वसाधारण प्रोत्साहित हुन पुग्छन्। घरमा पैसा राख्दा चोरिने, अनावश्यक खर्च हुने, हराउने, आगलागी भई नोक्सान हुन सक्दछ। तसर्थ बैङ्कमा खाता खोलेर पैसा राख्नु बुद्धिमानी हुन्छ। यसैले बैङ्क तथा वित्तीय संस्थाले निष्क्रिय पुँजी सक्रिय गराई आर्थिक क्रियाकलाप बढाउन मद्दत पुऱ्याउँछन्।

बैङ्क तथा वित्तीय संस्थालाई नियमन, सुपरिवेक्षण, अनुगमन तथा कैफियत भेटिएमा कारबाहीसमेत हुने र तत्काल सुधार हुने भएकाले बैङ्क तथा वित्तीय संस्थामा कारोबार गर्नु सुरक्षित हुन्छ।



बैङ्कले उद्यम गर्न चाहने व्यक्तिका लागि कर्जा वा पुँजी उपलब्ध गराउने भएकाले बैङ्क व्यक्तिको आर्थिक उन्नतिका साथी हुन्। कानुनबमोजिम तोकिएको सेवा शुल्क मात्र लिएर कर्जा सेवा उपलब्ध गराउने भएकाले बैङ्कबाट ठगिने वा अन्यायमा पर्ने सम्भावना रहँदैन। कारोबारको क्रममा बैङ्कप्रति गुनासो भए सोही बैङ्कका साथै केन्द्रीय बैङ्कमा गुनासो गर्ने व्यवस्था हुन्छ।

बैङ्क तथा वित्तीय संस्था आर्थिक विकासका पूर्वाधारहरू हुन्। बैङ्कमा जम्मा भएको पुँजी उद्योग, सडक, जलविद्युत् क्षेत्रमा लगानी भई मुलुकमा उत्पादन, रोजगार तथा आय अभिवृद्धि हुन जान्छ। यसबाट मुलुकको आर्थिक विकास अघि बढ्छ।

सानो वा ठूलो जुनसुकै उद्यम व्यवसाय गर्नका लागि पुँजीको आवश्यकता पर्दछ। सबै व्यक्तिसँग पुँजीको जोहो नहुन पनि सक्छ। यस्तो अवस्थामा बैङ्कले सर्वसुलभ ब्याजमा कर्जा सेवा उपलब्ध गराउँछ। उद्यमीले पैसा कमाएर सो कर्जा तिर्नु पर्दछ। बैङ्कले कर्जा सेवाका साथै उद्यम व्यवसाय गर्नका लागि विभिन्न सल्लाहसमेत प्रदान गर्छन्। कुनै कारणवश उद्यम व्यवसाय गर्दा घाटा लागेमा ब्याजलगायतका छुट पनि प्रदान गर्छन् र उद्यमीलाई भरथेग गर्छन्। बैङ्किङ बानी गर्ने मान्छे उन्नतिको बाटोमा अघि बढ्दै उज्यालो भविष्य बनाउन सक्दछ।

बैङ्कले एक ठाउँको रकम अर्को ठाउँमा पठाइदिने, धन सम्पत्तिको सुरक्षा गर्ने, सरकारी कारोबार गरिदिने, अन्तर्राष्ट्रिय व्यापारमा मध्यस्थ भएर सहयोग पुऱ्याउने लगायतका अन्य धेरै काम गर्दछ। वर्तमान समयमा बैङ्कले मान्छेको जीवनशैलीलाई सुविधाजनक बनाएको छ।

बैङ्क राज्यले बनाएका नियम, कानुनबमोजिम प्रक्रिया र पद्धति अनुसार सञ्चालन हुन्छन्। बैङ्क सञ्चालनका लागि इजाजत लिनु पर्दछ। सो इजाजत दिने कार्य प्रायः केन्द्रीय बैङ्कले गर्दछ। यसै गरी बैङ्क तथा वित्तीय संस्थालाई नियमन, सुपरिवेक्षण, अनुगमन तथा

बैङ्कमार्फत कारोबार गर्दा कारोबार पारदर्शी हुने, अवाञ्छित लेनदेन न्यूनीकरण हुने, सरकारको आम्दानी बढ्ने, भ्रष्टाचार न्यूनीकरण भई मुलुकमा सुशासन कायम गर्न मद्दत पुग्ने भएकाले कुनै पनि मुलुकको सर्वाङ्गीण विकासका लागि बैङ्क तथा वित्तीय क्षेत्रको विकास अपरिहार्य हुन्छ ।

कैफियत भेटिएमा कारबाहीसमेत हुने र तत्काल सुधार हुने भएकाले बैङ्क तथा वित्तीय संस्थामा कारोबार गर्नु सुरक्षित हुन्छ ।

संसारका सम्पन्न मुलुकहरू बैङ्किङ सेवाको विस्तार र उपयोग गरेर नै अघि बढेका छन् । बैङ्कहरूले आधुनिक सूचना प्रविधिको प्रयोग गरेर छिटो र सुलभ बैङ्किङ सेवा सुविधा प्रदान गरी व्यक्तिको जीवनलाई आधुनिक र सुविधाजनक बनाउन सहयोग पुऱ्याउँछन् । बैङ्क सेवाकै कारण एक पर्यटकले भौतिक पैसा नबोकीकनै विश्व घुम्न सक्ने अवस्था आएको छ । बैङ्कले विभिन्न डिजिटल माध्यमबाट भुक्तानीलाई छिटो र सुरक्षित बनाएका हुन्छन् ।

उद्यम गर्न चाहने तर धितो नहुनेहरूका लागि समेत लघुवित्त बैङ्कहरूले कर्जा सेवा उपलब्ध गराउँछन् । यसबाट गाउँघरमा महँगो ब्याजमा कर्जा लिनुपर्ने, ठेकीकोसेली बुझाउनुपर्ने, शोषणमा परी घरखेत लिलाम हुने अवस्था न्यूनीकरण हुँदै गएको छ ।

बैङ्किङ बानी गर्ने व्यक्तिहरू प्रायः स्वरोजगार सिर्जना गरी आत्मनिर्भर भएको पाइन्छ । बैङ्कले दुःखमा साथ दिन्छ र आयआर्जन गरी जीवनस्तर उकास्न सहयोग पुऱ्याउँछ । बैङ्क उद्यमी जनका लागि पैसाको बोटसरी बन्न सक्दछ ।

बैङ्किङ बानी गर्ने मान्छे जहिले पनि उन्नतिको पथमा अघि बढेको देखिन्छ । यसैले आफ्ना नानीहरूलाई बैङ्कमा सानै उमेरदेखि खाता खोलेर बचत गराउने, विद्यालयले विद्यार्थीलाई बैङ्क भ्रमण गराई बैङ्कसँग परिचित गराउने र आर्थिक रूपमा सचेत नागरिक तयार गर्न मद्दत गर्नु हामी सबैको कर्तव्य हो ।

बानी बैङ्किङको गर्ने स्वरोजगार बने सबै ।
अनेकौँ सुविधा मिल्छ, घाटा–नोक्सान छैन क्यै ॥

कुनै पनि मुलुक आर्थिक विकासमा अघि बढ्न दुर्गम गाउँ, शहर तथा धनी, गरिब, पिछडिएको सबै वर्ग उद्यमी बनेर उत्पादन र आयआर्जन कार्यमा संलग्न हुनु पर्दछ । यसबाट मात्र मुलुकले परिलक्षित गरेको समावेशी आर्थिक विकास अर्थात् आर्थिक क्रियाकलाप र स्रोको प्रतिफलमा सबैको सहभागिताको लक्ष्य पूरा हुन सक्दछ ।

बैङ्कमार्फत कारोबार गर्दा कारोबार पारदर्शी हुने, अवाञ्छित लेनदेन न्यूनीकरण हुने, सरकारको आम्दानी बढ्ने, भ्रष्टाचार न्यूनीकरण भई मुलुकमा सुशासन कायम गर्न मद्दत पुग्ने भएकाले कुनै पनि मुलुकको सर्वाङ्गीण विकासका लागि बैङ्क तथा वित्तीय क्षेत्रको विकास अपरिहार्य हुन्छ ।

यसैले नेपाल सरकारले सबैका लागि बैङ्किङ सेवा भन्ने लक्ष्यका साथ वित्तीय सेवा विस्तारको योजना लिएको छ र सो योजनालाई सार्थक बनाउन नेपाल राष्ट्र बैङ्कले बैङ्किङ क्षेत्रको स्थायी र दिगो विकास एवं विस्तारको लक्ष्य लिएर अघि बढिरहेको देखिन्छ । ■



श्रीलङ्कामा वामपन्थी राष्ट्रपति



■ रामप्रसाद आचार्य

श्रीलङ्कामा पहिलो पटक वामपन्थी नेतालाई राष्ट्रपति निर्वाचित गरिएको छ। ५५ वर्षीय अनुराकुमारा दिसानायके राष्ट्रपतिमा निर्वाचित भएका हुन्। चरम आर्थिक सङ्कट परेको मुलुकलाई निकास दिने, लाखौँ नागरिकलाई गरिबीबाट मुक्त गर्ने, बेरोजगारी समस्या समाधान गरी नागरिकलाई राहतको अनुभूति दिलाउने चुनौतीको भारी उनीसामु रहेको छ।

श्रीलङ्कामा सन् २०२२ को जनविद्रोहले तत्कालीन सरकार सत्ताच्युत भएपछि पहिलो पटक सेप्टेम्बर २१ मा राष्ट्रपति पदका लागि निर्वाचन भएको थियो। निर्वाचनमा दिसानायक, सजिथ प्रेमदासा, रनिल बिक्रमासिङ्घेसहित ३८ जना चुनावी मैदानमा थिए। सेप्टेम्बर २२ मा भएको पहिलो चरणको मतगणनामा कसैको पनि बहुमत नआएपछि सोही दिन दोस्रो चरणको मतगणना



प्राथमिकताका आधारमा पहिलो, दोस्रो र तेस्रो उम्मेदवार चयन गर्न पाउने व्यवस्था छ। पहिलो मतगणनामा कुनै पनि उम्मेदवारले आवश्यक मत ल्याउन नसकेपछि पहिलो स्थानमा आएका दिसानायके र दोस्रो स्थानका प्रेमदासाबाहेक अन्य उम्मेदवारहरू चुनावी दौडबाट बाहिरिए। त्यसपछि ती उम्मेदवारलाई प्रदान गरिएको मतमध्ये दोस्रो र तेस्रो प्राथमिकता दिइएको मतगणना गरेसँगै विजेताको टुङ्गो लगाइएको थियो।

पहिलो चरणको मतगणनामा वामपन्थी नेता दिसानायकेले ४२.३१ प्रतिशत मत, दोस्रो स्थानमा रहेका प्रेमदासाले ३२.७६ प्रतिशत मत पाएका थिए। दोस्रो कार्यकालका लागि दौडमा रहेका तत्कालीन राष्ट्रपति रनिल विक्रमासिङ्घेले भने १७.२७ प्रतिशत मत पाए। निर्वाचनमा ७० प्रतिशत मत खसेको थियो।

श्रीलङ्का आर्थिक रूपले टाट पल्टिएपछि सन् २०२२ मा देशव्यापी जनविद्रोह भएको थियो। जनविद्रोह थेग्न नसकेर देश छाडेर भागेका तत्कालीन राष्ट्रपति गोटाबाया

गरियो। अग्रस्थानमा रहेका दुई उम्मेदवार दिसानायके र प्रेमदासाबीच मतगणना गरिँदा दिसानायके निर्वाचित भए। सन् २०२२ देखि राष्ट्रपति बनेका बिक्रमासिङ्घे भने पहिलो चरणमै पराजित भए।

श्रीलङ्काको इतिहासमा पहिलोपटक राष्ट्रपति निर्वाचन दोस्रो चरणको मतगणनामा पुगेको हो। त्यहाँको संविधान अनुसार राष्ट्रपति निर्वाचित हुन ५० प्रतिशतभन्दा बढी मत ल्याउनु पर्छ। निर्वाचनमा मतदाताले

इवाओलाई दुर्लभ सफाइ

जापानी इवाओ हाकामादाले मृत्युदण्ड सुनाइएको ५६ वर्षपछि दुर्लभ सफाइ पाएका छन्। एकै परिवारका चार जनाको हत्या गरेको आरोपमा उनलाई सन् १९६८ मा मृत्युदण्डको फैसला सुनाइएको थियो।

जापानको अदालतले ५६ वर्षअघि सुनाइएको मृत्युदण्डको फैसला उल्ट्याउँदै ८८ वर्षीय इवाओलाई हत्याको अभियोगमा सफाइ दिएको छ। उनीविरुद्ध यसअघि निर्णय सुनाइँदा प्रयोग गरिएको प्रमाण पनि नक्कली भएको ठहर भएको छ।

इवाओ संसारमै सर्वाधिक समय मृत्युदण्डको पालोमा राखिएका व्यक्ति हुन्।

उनलाई आफ्ना मालिक, उनकी पत्नी र उनीहरूका दुई सन्तानको सन् १९६६ मा हत्या गरेको अभियोगमा मुद्दा चलाइएको थियो। त्यसको दुई वर्षपछि उक्त मुद्दाको फैसला भयो।



छानबिनकर्ताले नक्कली प्रमाण पेस गरेको आशङ्कामा केही समयअघि इवाओविरुद्धको मुद्दाको फेरि सुनुवाइ हुने निर्णय भएको थियो। साढे पाँच दशकभन्दा लामो समय मृत्युदण्डको पालोमा राखिएको हुनाले उनको मानसिक स्वास्थ्यमा प्रभाव परेको छ। फेरि भएको सुनुवाइमा उनी उपस्थित भएनन् तर उक्त



जनविद्रोह चर्केपछि सन् २०२२ को जुलाईमा राष्ट्रपति गोटाबाया राजपाक्ष देश छाडेर भागे ।

सुनुवाइपछि अदालतले उनलाई पुरानो मुद्दामा सफाइ दिँदै मृत्युदण्डको फैसला उल्ट्याइदियो ।

सिजुओकास्थित अदालतले यो फैसला गरेको थियो । सन् २०१४ मा फेरि सुनुवाइ हुने निर्णयसँगै जेलमुक्त भएपछि इवाओ आफ्नी दिदीको संरक्षकत्वमा बस्दै आएका छन् ।

इवाओ व्यावसायिक बक्सर थिए । सन् १९६६ ताका उनी जापानी परिकारमा प्रयोग हुने 'मिसो' प्रशोधन गर्ने एउटा उद्योगमा काम गर्थे । एक दिन उक्त उद्योगका मालिक, उनकी पत्नी र उनीहरूका दुई सन्तानको शव टोकियोको पश्चिममा रहेको सिजुओकास्थित घरमा भेटियो । ती चार जनाको धारिलो हतियार प्रयोग गरेर हत्या भएको थियो । इवाओमाथि उनीहरूको हत्या गरेको, घरमा आगो लगाएको र दुई लाख यन चोरेको आरोप लाग्यो ।

सन् १९६८ मा अदालतले उनले हत्या र आगजनी गरेको ठहर गर्दै मृत्युदण्ड हुने फैसला सुनाइएको थियो । ■

राजपाक्षले सिङ्गापुर पुगेर राजीनामा दिए । त्यसपछि तत्कालीन विपक्षी नेता रनिल विक्रमासिङ्घेलाई राष्ट्रपति बनाइयो । उनले सत्ता समालेपछि मुलुकको आर्थिक अवस्थामा सुधार हुनुपर्ने अपेक्षा अनुसार प्रगति भएन ।

दिसानायके नेसनल पिपुल्स पावर गठबन्धनबाट राष्ट्रपति पदका लागि उम्मेदवार बनेका थिए । गठबन्धनमा मार्क्सवादप्रति झुकाव राख्ने उनको दल जनथा भिमुक्ति पेरामुना (जेभिपी) आबद्ध छ । सन् २०१९ यता गठबन्धनको नेतृत्व गरिरहेका दिसानायके सन् २०१४ यता जेभिपीका प्रमुख छन् । उनले २०१९ को राष्ट्रपति चुनावमा पनि प्रतिस्पर्धा गरेका थिए ।

देशको अर्थतन्त्र ध्वस्त हुनुमा देशमा व्याप्त भ्रष्टाचार र कमजोर अर्थनीति नै प्रमुख कारण भएको उनको दाबी छ । यस पटक उनी देशमा व्याप्त भ्रष्टाचार रोक्न कडा नीति अवलम्बन गर्नुपर्ने बताउँदै सुशासन कायम गर्ने वाचासहित चुनावी मैदानमा उत्रिएका थिए । उनले संसद् भङ्ग गरी आफूले अघि सारेका नीति कार्यान्वयनका लागि आउँदो नोभेम्बर १४ मा ताजा जनमत लिने तयारी गरेका छन् । विघटित दुई सय २५ सदस्यीय संसद्मा उनी नेतृत्वको जेभिपीका तीन सदस्य थिए ।

दिसानायके लामो समयदेखि राज्यले कडा हस्तक्षेप गर्नुपर्ने, करको दायरा घटाउनु पर्ने, बजार र अर्थतन्त्रसम्बन्धी नीतिमा केही कडा व्यवस्था ल्याउनुपर्ने पक्षमा छन् । मुलुक आर्थिक सङ्कटमा फसेपछि उहाँले निरन्तर उठाएका गरिब पक्षधर नीति र भ्रष्टाचारविरुद्ध

उभिने प्रतिबद्धताका कारण उनको लोकप्रियता बढेको भन्न सकिन्छ ।

आर्थिक सङ्कटपछि श्रीलङ्काको विदेशी मुद्रा सञ्चिति कमजोर भएको थियो । जसका कारण देशले औषधि, इन्धनलगायतका अत्यावश्यक वस्तुहरू आयात गर्न सकेको थिएन । त्यसका साथै सार्वजनिक ऋण ८३ अर्ब डलरभन्दा बढी पुग्नुका साथै मुद्रास्फीति ७० प्रतिशतसम्म पुगेको थियो ।

कतिपय नीतिगत कमजोरी, घट्दो निर्यात, वर्षौंदेखि कर प्रणालीमा रहेका समस्या र कोभिड सर्वमहामारीपछिको खस्कँदो पर्यटनका कारण अर्थतन्त्र सङ्कटमा परेको आमबुझाइ थियो । साथै देशमा व्याप्त भ्रष्टाचार र अस्तव्यस्तताका कारण उत्पन्न आर्थिक सङ्कटका लागि दुई दशकसम्म शासनसत्ता समालेको राजपाक्ष परिवार जिम्मेवार रहेको भन्दै त्यहाँ देशव्यापी जनविद्रोह भयो । जनविद्रोह चर्केपछि सन् २०२२ को जुलाईमा राष्ट्रपति गोटाबाया राजपाक्ष देश छाडेर भागे । त्यसको एक सातापछि रनिल बिक्रमासिङ्घे संसद्बाट राष्ट्रपतिमा नियुक्त भए तर उनले जनआन्दोलनको भावना अनुसार काम गर्न सकेनन् ।



श्रीलङ्कामा कोभिड सर्वमहामारीबीच सन् २०२० मा संसदीय आमनिर्वाचन सम्पन्न भई नयाँ सरकार बनेको थियो । तत्कालीन राष्ट्रपति गोटाबाय राजपाक्षले चुनाव गराउँदा सत्तारूढ श्रीलङ्का पिपल्स फ्रन्ट र साझेदार दलहरूले दुई तिहाइ बहुमत प्राप्त गरेका थिए । अनि राष्ट्रपति गोटाबायले दाइ महिन्दा राजपाक्षलाई प्रधानमन्त्री नियुक्त गरे ।





दाजुभाइको संयुक्त प्रयासमा श्रीलङ्काको राजनीति सुखद चरणमा प्रवेश गर्ने अपेक्षा गरिएको थियो। श्रीलङ्काको राजनीति पछिल्लो दुई दशक राजपाक्ष परिवारमा केन्द्रित थियो। महिन्दा सन् २००५ देखि २०१५ सम्म श्रीलङ्काको राष्ट्रपति बनेका थिए। उनको कार्यकालमा सबैभन्दा ठूलो चुनौती तमिल विद्रोह अन्त्य भयो। तमिल विद्रोह अन्त्य गर्दा गोटाबाय रक्षामन्त्री थिए। दाजुभाइको साहसिक कदमले श्रीलङ्का चरम हिंसाबाट मात्र मुक्त भएन मुलुक विखण्डन हुनबाट पनि जोगियो।

महिन्दाले बहुसङ्ख्यक सिंहाली समुदायको प्रतिनिधित्व गर्दै तमिल विद्रोहप्रति कठोर नीति लिए पनि अन्त्यमा उनले अल्पसङ्ख्यक तमिल समुदायप्रति उदार नीति लिए। पश्चिमा मुलुकले राजपाक्ष दाजुभाइलाई नरुचाए पनि श्रीलङ्कालीहरूले रुचाएका कारण उनीहरू पटक पटक सत्तामा पुगे तर आर्थिक सङ्कट चुलिएपछि जनताले नै विद्रोह गरी उनीहरूलाई सत्ताच्युत गरे। ■

गाई, भेडा र सुँगुरमाथि कार्बन कर

डेनमार्कले वस्तुभाउले कार्बन उत्सर्जन गरेबापतको कर लगाउने नीति बनाउँदै छ। जस अनुसार गाई, भेडा र सुँगुरलगायतका वस्तुभाउ पाल्ने किसानले उनीहरूका जनावरले उत्सर्जन गरेको हरितगृह ग्यासबापत कर तिर्नुपर्ने छ।

यो नीति सन् २०३० बाट लागू हुने छ। करमन्त्री जेप्पे बरुसका अनुसार सन् १९९० को तुलनामा सन् २०३० सम्ममा हरितगृह ग्यास उत्सर्जनलाई ७० प्रतिशत कम गर्ने राष्ट्रिय लक्ष्य अनुसार उक्त नीति अवलम्बन गरिएको हो।

सन् २०४५ सम्ममा कार्बन तटस्थ मुलुक बन्नका लागि डेनमार्कले महत्त्वपूर्ण कदम चाल्ने भन्दै उनले डेनमार्क कृषि क्षेत्रमा कार्बन कर लगाउने विश्वकै पहिलो मुलुक बन्न थालेको र यसको सिको अरूले पनि गर्नुपर्ने बताएका छन्।

सुरुमा किसानले आफ्ना वस्तुभाउले उत्सर्जन गरेको प्रतिटन कार्बन डाइअक्साइडबापत ४३ डलर कर तिर्नुपर्ने छ।

त्यस्तो नियमले आफूहरूको जीवनयापनलाई खतरामा पार्ने भन्दै किसानले विरोध गर्दै आएका छन्। किसानका वस्तुभाउमाथि कार्बन कर लगाउने नीति हाल डेनमार्कको संसद्मा विचाराधीन छ र संसद्ले त्यसलाई पारित गरेसँगै सन् २०३० बाट लागू हुने छ। ■

महिनाको खेलाडी

रेखा पौडेल (महिला फुटबल खेलाडी)

केही वर्षदेखि नेपाली फुटबल समर्थकलाई राष्ट्रिय महिला फुटबलले आकर्षित गर्न थालेको छ । महिला फुटबल टिमले अन्तर्राष्ट्रिय फुटबलमा उपलब्धिसहित समर्थकलाई आफूसँग जुट्न बाध्य बनाउँदै छ । हालको महिला फुटबल टिमलाई गोल्डेन जेनेरेसन मानिएको छ । जुन टिमका प्रमुख खेलाडीमध्ये एक रेखा पौडेल हुन् ।

नेपाल महिला फुटबल टिमकी स्ट्राइकर हुन् रेखा। दक्षिण एसियाको उत्कृष्ट स्ट्राइकरमध्ये एक सावित्रा भण्डारी साम्बाको उपस्थितिबीच पनि रेखाले छुट्टै पहिचान बनाएकी छन्। गत भदौमा रेखा एएफसी महिला च्याम्पियन्स लिगमा खेल्ने नेपालकी पहिलो खेलाडी बनिन्। त्यति मात्र होइन उनले अबुधाबी कन्ट्री क्लबबाट पदार्पण खेलमै लाओसको योङ एलिफेन्ट्सविरुद्ध निर्णायक गोल गरेर इतिहास बनाइन्। अर्को खेलमा रेखाले स्थानापन्न खेलाडीका रूपमा मैदान छिरेर गोल गरेपछि युएईको अबुधाबी कन्ट्री क्लबले साउदी अरबको अल नासरलाई १–० ले हरायो। सोही गोलबाट रेखाको क्लब अबुधाबी अर्को चरणमा पुग्यो।

अबुधाबीबाट उच्चस्तरको व्यावसायिक महिला लिगको अनुभवले आफू अझ खारिएको प्रमाण रेखाले गत कात्तिक महिनामा सम्पन्न साफ महिला फुटबल च्याम्पियनसिपमा देखाइन्। साफ महिला च्याम्पियनसिपमा रेखाले सात गोल गरिन्। उनले समूह चरणमा माल्दिभ्सविरुद्ध पाँच गोल गरेकी थिइन्। साफ महिलामा ह्याट्रिक गर्ने रेखा सावित्रापछिका दोस्रो खेलाडी हुन्। यसअघि साफमा पाँच गोलको कोसेढुङ्गा पनि रेखाअघि सावित्राले मात्र हासिल गरेकी थिइन्। माल्दिभ्सविरुद्ध पाँच गोल गरेपछि श्रीलङ्काविरुद्ध पनि रेखाबाट दुई गोल आयो। यी प्रदर्शनले रेखा अहिले युवा फुटबल खेलाडीको आदर्श भएकी छन्।

रेखाले सात/आठ वर्षको उमेरमै इटहरीमा फुटबल खेल्न सुरु गरेकी थिइन्। सानातिना स्थानीय प्रतियोगिता खेलेर १२–१३ वर्षको उमेरमै रेखा सुनसरीमा परिचित नाम बनिन्। २०७० सालमा हैटौँडामा भएको १४ वर्षमुनिका खेलाडीको जिल्लास्तरीय प्रतियोगिताका लागि सुनसरीको टिममा चयन भइन्। रौतहटसँग फाइनलमा पराजित भए पनि रेखा सर्वाधिक १४ गोल गरेर दृश्यमा आइन्। जुन रेखाको खेल जीवनको टर्निङ प्वाइन्ट बन्यो।

त्यसपछि उनलाई यु–१४ को राष्ट्रिय टिम छनोटमा बोलाइयो र चयन पनि भइन्। सन् २०१४ मा पहिलो पटक श्रीलङ्काको कोलम्बोमा भएको साफ युथ च्याम्पियनसिपमा उनले यु–१४ टिमबाट नेपालको प्रतिनिधित्व गरिन्। सो प्रतियोगितामा रेखाले सात गोल गरेकी थिइन्। राष्ट्रिय महिला फुटबल टिमको यु–१५, १८, १९ मा खेलेकी रेखा हाल २४ वर्ष भइन्। उनले सन् २०१९ मा विराटनगरमा भएको साफ महिला च्याम्पियनसिपमा खेलेर अन्तर्राष्ट्रिय फुटबलमा पदार्पण गरेकी हुन्। सन् २०१८ मा थाइल्यान्डमा भएको एएफसी यु–१९ फुटबल छनोट प्रतियोगितामा भारतविरुद्ध दुई गोल गरेर नेपाललाई अर्को चरणमा पुर्‍याएपछि सिनियर राष्ट्रिय टिमको ढोका उनका लागि खुलेको थियो।

रेखाले पदार्पण खेलमै भुटानविरुद्ध गोल गरेर अन्तर्राष्ट्रिय खेलमा सम्झनलायक सुरुवात गरिन्। रेखाका अनुसार गत वर्ष

भारतको महिला फुटबल लिगमा खेल्ने मौका पाएपछि उनको खेलमा धेरै सुधार आयो र रेखा मानसिक रूपमा सशक्त बनिन्। रेखाले भारतमा स्पोर्ट्स उडिसाबाट खेलेकी थिइन्। त्यस टिममा रेखालाई उपकप्तानको जिम्मेवारीसमेत दिइएको थियो।

सुरुका नौ खेलमा मात्र एक गोल गरेकी रेखाले अहिलेसम्म राष्ट्रिय टिमका लागि २० खेलमा ११ गोल गरिसकेकी छन्। यसै गरी रेखा घरेलु प्रतियोगितामा नेपाल पुलिस क्लबबाट खेल्छिन्। ■

–प्रजित शाक्य

फुटबलका वीराङ्गना



■ सोमराज पोखरेल

एउटी रेफ्रीले गरेका पटक पटकका गलत निर्णय र त्यसले उब्जेको परिस्थितिबीच पनि नेपाली महिला फुटबल टिम अन्तिम एक मिनेटमा समालिँदा बिदाइको सँघारबाट उम्केको छ । प्रसङ्ग हो काठमाडौँमा भएको सातौँ संस्करणको महिला साफ च्याम्पियनसिपको । उक्त प्रतियोगिताको सेमिफाइनलमा कात्तिक ११ गते अप्रत्यासित खेल प्रदर्शन भयो ।

सामान्यतया निर्धारित समयको अन्तर्राष्ट्रियस्तरको फुटबल खेलको समय ९० मिनेटको हुन्छ तर त्यो दिन रातिको फुटबलको निर्धारित समयको खेल सकिन नै साढे तीन घण्टा लाग्यो । साँझ साढे ६ बजे सुरु भएको खेल राति १० बजे मात्र सकिएको थियो ।

नेपाल र भारतबीच सेमिफाइनल खेल भइरहेको थियो । रेफ्री थिइन् सन् २०१७ देखि फिफा रेफ्रीको लाइसेन्स पाएकी भुटानकी पहिलो फिफा रेफ्री ओम चोकी । उनको हाउभाउ सुरुवातदेखि नै नेपाली टिमप्रति वैरभाव राखेको जस्तो देखिन्थ्यो । खेलको ३६ औँ मिनेटमा एउटा विवाद

आयोजक साफले अन्तिम एक मिनेट समय दिँदै यदि नेपालले नखेल्ने हो भने सेमिफाइनलबाट बाहिरिने र टिमलाई अनुशासन उल्लङ्घन गरेको सजाय दिएर आगामी प्रतियोगितासमेत खेल्नबाट वञ्चित गरिने चेतावनी दिएपछि खेलाडीले नेपाली फुटबलको भविष्य हेरेर खेल्ने निर्णय गरे ।



भयो । नेपालले पेनाल्टीको अवसर पाउन चर्को आवाज उठायो तर पाएन ।

नेपाली खेलाडीको प्रहारमा भारतीय खेलाडीले डी बक्सभित्र हातले बल रोकेकी थिइन् । नेपाली टिमले पेनाल्टीको अपिल गरे पनि रेफ्री चोकीले बेवास्ता गरिन् । नेपालका लागि प्रतियोगितामा सात गोल गरेकी रेखा पौडेललाई उनले पूर्वार्द्धमा उल्टै पहेँलो कार्ड देखाइदिइन् ।

नेपाली महिला फुटबलको इतिहासमा पहिलो पटक १७ हजारभन्दा बढी दर्शक दशरथ रङ्गशालामा उपस्थित थिए । रेफ्रीको विवादास्पद निर्णय उत्तरार्द्धमा जारी रह्यो । खेलको ५१ औँ मिनेटमा रेफ्री चोकीले रेखालाई नै दोस्रो पटक पहेँलो कार्ड देखाएर मैदानबाट बाहिर पठाइन् । रेखाले भारतीय डिफेन्डरलाई हिर्काएको भन्दै रेफ्रीले दोस्रो पहेँलो कार्ड देखाएकी थिइन् । जबकि रेखाको खुट्टाले भारतीय खेलाडीभन्दा पहिले बल छोएको स्पष्ट नै देखिन्थ्यो ।

१० खेलाडीमा सीमित रहेर नेपालले खेल्नुपर्ने भयो । निर्णयमा असन्तुष्ट दर्शक उपद्रो गर्न थाले । जसले गर्दा खेल १२ मिनेट रोकियो । त्यसपछि खेल अगाडि बढेको आठ मिनेटमै भारतले गोल गऱ्यो । भारतको गोललगत्तै रेफ्रीले खेल सुरु गर्न सिट्टी बजाए । सावित्रा भण्डारी र प्रीति राईले बल अगाडि बढाएर भारतको गोलपोस्टनजिक पुऱ्याए । प्रीतिले सो अवसरमा गोल गरिन् । रेफ्री चोकीले गोल भएको सङ्केत पनि गरिन् तर जब भारतीय टिमले विरोध गऱ्यो तब उनले गोल अस्वीकार गरिन् ।

खासमा भारतले गोल गरेपछि खुसियाली मनाउँदै गर्दा प्रशिक्षक मैदानमा आएर खुसियाली मनाइरहेका थिए । सो समयमा रेफ्रीले पुनः खेल सुरु गर्न सिट्टी बजाइन् । भारतीय खेलाडीहरू खेल सुरु भएपछि बल रोक्न दौडिए । विपक्षी गोलकिपर गोलपोस्टमा पुग्नै सकिनन् र गोल भयो । यहाँ नेर गल्ती थियो त रेफ्रीको तर उनले नेपाललाई गोल दिइनन् ।

भएको गोलसमेत नदिँदा नेपाली खेलाडीले खेल्न मानेनन् । रेफ्रीले गल्ती पनि स्वीकार गरिनन् । म्याच कमिसनरले रेफ्री फेर्न पनि मानेनन् । खेल एक घण्टा १५ मिनेट जति रोकियो । दुवै टिम मैदानमा रहिरहे ।

आयोजक साफले अन्तिम एक मिनेट समय दिँदै यदि नेपालले नखेल्ने हो भने सेमिफाइनलबाट बाहिरिने र टिमलाई अनुशासन उल्लङ्घन गरेको सजाय दिएर आगामी प्रतियोगितासमेत खेल्नबाट वञ्चित गरिने चेतावनी दिएपछि खेलाडीले नेपाली फुटबलको भविष्य हेरेर खेल्ने निर्णय गरे । यसरी नेपाली महिला फुटबल टिम ठूलो विपत्‌बाट बच्यो । यसमा खेलाडी र दर्शक वा भारतीय टिमको नभई केवल रेफ्रीको गल्ती थियो । धैर्यपूर्वक ठोस निर्णय लिँदै खेलाडीले फुटबललाई जिताए । संयमित र आक्रामक खेल्ने क्रममा खेल पुनः सुरु भएको दोस्रो मिनेटमै सावित्रा भण्डारीले गोल गर्दै खेल बराबरीमा ल्याइन् । निर्धारित समय १–१ को बराबरी भएपछि सिधै पेनाल्टी सुटआउटमा निर्णय भयो । पेनाल्टीमा नेपालले ४–२ ले बाजी माऱ्यो ।

भारतीय टिमसँग नेपाल पराजित हुँदै आएको छ । लगातार साफमा दोस्रो पटक भारतलाई नै हराएर नेपाल फाइनलमा पुग्यो । यो नेपाली टिमका लागि ठूलो सफलता हो ।



तोडियो नेपालको कीर्तिमान

टी–२० क्रिकेटमा नेपालको विश्व कीर्तिमान तोडिएको छ। नेपालले गत वर्ष (सन् २०२३ को सेप्टेम्बर २७ तारिखमा) चीनको ह्यान्जाओमा एसियाली खेलकुदका क्रममा मङ्गोलियाविरुद्ध बनाएको सर्वाधिक रनको योगफल र सर्वाधिक अन्तरको योगफल तोडियो। उक्त कीतिमान जिम्बाब्वेले नैरोबीमा सन् २०२४ को अक्टोबर ३ तारिखमा भएको टी–२० विश्वकप छनोटको खेलमा गाम्बियाविरुद्ध तोडेको हो।

जिम्बाब्वेले गाम्बियाविरुद्ध चार विकेटको क्षतिमा ३४४ रन बनायो। सिकन्दर रजाले ३३ बलमा शतक पूरा गरेको खेलमा ४३ बलमा अविजित रहँदै १३३ रन बनाए। जवाफमा गाम्बियाले १४.४ ओभरमा अलआउट हुँदै ५४ रन मात्र बनायो। जिम्बाब्वेले २९० रनको फराकिलो जित हासिल गऱ्यो। जित अन्तर पनि यो अहिलेसम्मकै बढी हो।

यसअघि नेपालले मङ्गोलियाविरुद्ध तीन विकेटको क्षतिमा ३१४ रन बनाएको थियो। त्यस खेलमा कुशल मल्लले ५० बलमा अविजित रहँदै १३७ रन बनाएका थिए। दुवैबीच तेस्रो विकेटका लागि कीर्तिमानी १९३ रनको साझेदारी भएको थियो। त्यस्तै दीपेन्द्रसिंह ऐरीले ९ बलमा अर्धशतक बनाउने क्रममा १० बलमा आठ छक्काको मद्दतले अविजित रहँदै ५२ रन बनाएका थिए। जवाफमा मङ्गोलियाले १३.१ ओभरमै अलआउट भएर ४१ रन मात्र बनाएपछि २७३ रनको अन्तरले नेपाल विजयी भएको थियो।

जित अन्तरमा पनि नेपाललाई जिम्बाब्वेले उछिन्यो। गाम्बियालाई जिम्बाब्वेले २९० रनले हराएर नेपालको कीर्तिमान पनि भङ्ग गऱ्यो।

एकै इनिङ्समा नेपालले बनाएको छक्काको कीर्तिमान पनि तोडिएको छ। गाम्बियाविरुद्ध जिम्बाब्वेले २७ छक्का प्रहार गऱ्यो। जबकि नेपालले मङ्गोलियाविरुद्ध २६ छक्का प्रहार गरेको थियो।

न्युजिल्यान्ड बन्यो च्याम्पियन

आइसिसी महिला टी–२० विश्वकप क्रिकेटले नयाँ च्याम्पियन पाएको छ। पहिलो पटक विश्वकपमा छनोट नभएको देश युएईले आयोजना गरेको प्रतियोगिताको उपाधि न्युजिल्यान्डले जित्यो। दुबईमा भएको फाइनलमा न्युजिल्यान्डले दक्षिण अफ्रिकालाई ३२ रनले पराजित गरेको थियो।

दक्षिण अफ्रिकाले महिलादेखि पुरुष वा एक दिवसीयदेखि टी–२० सम्म कुनै पनि विश्वकपको उपाधि जित्न सकेको छैन।

१० टिमले खेलेको विश्वकपमा अस्ट्रेलिया र वेस्ट इन्डिज सेमिफाइनलबाट बाहिरिएका थिए।

इन्टर मियामी क्लब विश्वकपमा



विश्वका सर्वाधिक सफल वर्तमान फुटबल खेलाडीमा अर्जेन्टिनी स्टार लियोनल मेसीको नाम अगाडि आउँछ। उनले नजितेका चर्चित उपाधि कमै छन्।

उनी इन्टर मियामीलाई पनि फिफा क्लब विश्वकपमा पुऱ्याउन सफल भएका छन्। यो इन्टरका लागि सबैभन्दा ठूलो उपलब्धि हो। क्लब विश्वकप अमेरिकामै खेलिँदै छ। ■

यौनाङ्गमा आउने मुसा





यौनाङ्गमा मुसालाई चिकित्सा भाषामा जेनाइटल वार्टस् भनिन्छ। यौनाङ्गमा मुसा आउने समस्या निकै पुरानो हो किनकि 'फादर अफ मेडिसिन' भनेर कहलिने हिपोक्रेटसको समयमा पनि यस बारेमा उल्लेख छ।

त्यसो त हात, खुट्टा र अनुहारमा मुसा आउनु सामान्य नै मानिन्छ। त्यस्तो खालको मुसा दुख्ने खालको हुँदैन र त्यस्तो मुसाको आकारमा कुनै परिवर्तन आएन भने चिन्ता लिनु पर्दैन तर यौनाङ्ग एवं त्यस वरपर आउने मुसालाई सामान्य मानेर बेवास्ता गर्नु हुँदैन। किनकि त्यस्ता मुसाको उपचार समयमै गरिएन भने कालान्तरमा समस्या जटिल बन्न तथा त्यो क्यान्सरमा परिणत हुन सक्छ।

यसको कारक तत्त्व पनि ह्युमन प्यापिलोमा भाइरस (एचपिभी) भएकै कारण विभिन्न क्यान्सर गराउने सम्भावना रहन्छ।

एचपिभीका कारण भएको यौन सङ्क्रमणले विशेषतः यौनाङ्ग वरिपरि मुसा आउन सक्छ। यसका



■ प्राडा सुमनराज ताम्राकार

एचपिभीका कारण हुन सक्ने विभिन्न समस्यामध्ये यौनाङ्गमा आउने मुसा सजिलै पत्ता लगाउन सकिने खालको हुन्छ।

अतिरिक्त पुरुष यौनाङ्ग, पाठेघरको मुख, योनिमार्ग, भल्भा र मलद्वारको क्यान्सरका साथै मुख तथा घाँटीको क्यान्सर पनि यसले उत्पन्न गर्न सक्छ। एचपिभीका सयभन्दा बढी उपसमूह छन्। जसमध्ये ४० वटा उपसमूहले यौनाङ्ग क्षेत्रलाई प्रभावित गर्न सक्छन्। त्यसमध्ये पनि एचपिभी ६ र ११ ले अधिकतर यौनाङ्गमा मुसा उत्पन्न गराउँछ। त्यसो त प्रजाति १६, १८, ३१ र ३३ ले गर्दा पनि यो समस्या आउन सक्छ।

यसको लक्षण देखा पर्न एचपिभीको सङ्क्रमण भएको वा सङ्क्रमितसँग असुरक्षित यौन सम्बन्ध भएको महिनौँ समय पनि लाग्न सक्छ। धेरै जसोमा आठ महिनासम्ममा लक्षण देखिन सक्छ। एचपिभीका कारण हुन सक्ने विभिन्न समस्यामध्ये यौनाङ्गमा आउने मुसा सजिलै पत्ता लगाउन सकिने खालको हुन्छ।



जोखिम समूह

एचपिभीविरुद्ध खोप नलगाएका, कन्डमबिना यौन सम्बन्ध राख्दा, धेरै जनासँग यौनसम्बन्ध राख्दा, अन्य खालका यौन सङ्क्रमणबाट प्रभावित भएका, यौन सम्बन्धका बारेमा प्रस्ट जानकारी नभएका व्यक्तिसँग यौन सम्बन्ध राखेका, कम उमेरमै यौन क्रियाकलापमा सक्रिय भएका तथा मुसा भएका व्यक्तिले प्रयोग गरेका 'सेक्स टोय' पुनः प्रयोग गर्ने गरेका व्यक्ति यो समस्याको जोखिम समूहमा पर्छन्।

त्यसै गरी एचआइभीविरुद्ध औषधि खाइरहेका तथा अङ्ग प्रत्यारोपणपछि स्टेरोइडलगायतका कडा औषधि खाइरहेका बिरामी पनि जोखिम समूहमा पर्छन्। धूमपान गर्नेमा जोखिम बढी देखिएको छ।

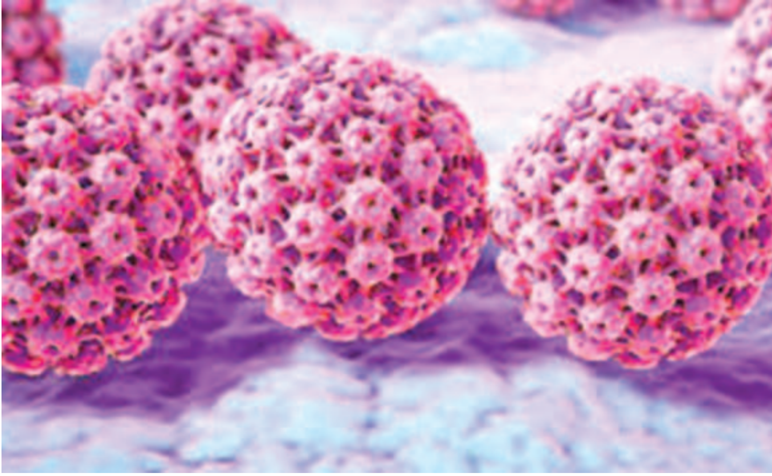
विशेष गरी योनि-लिङ्ग सम्पर्कबाटै यो समस्या सर्ने भए पनि मुसाबाट सङ्क्रमितको छालाको प्रत्यक्ष सम्पर्कबाट पनि एचपिभी सर्दछ। यौनाङ्गमा मुसा भएको अवस्थामा मुख मैथुन गर्दा ओठ, जिब्रोसँगै मुखभित्र पनि मुसा आउन सक्छ। एचपिभीले गर्दा यौनाङ्गमा मुसा मात्र आउने नभई मुख मैथुनका कारणले सरेर मुख, घाँटीको क्यान्सर, गुदद्वार मैथुनका कारण मलद्वारको क्यान्सर तथा सङ्क्रमित यौन खेलौनाको प्रयोगले महिलामा पाठेघरको मुखको क्यान्सरको जोखिम रहन्छ। प्रसवको समयमा गर्भवती आमाबाट नवजात शिशुमा एचपिभी सर्न सक्छ।

लक्षण

नेपालमा विभिन्न खालको यौन सङ्क्रमण भएकामध्ये १७ प्रतिशतसम्ममा यौनाङ्गमा मुसा पाइएको छ। एन्टिबायोटिकको उचित प्रयोगसँगै भिरिङ्गी, धातुमेहलगायतका यौन सङ्क्रमणमा कमी आए जस्तै एचपिभी सङ्क्रमणमा पनि कमी आएको देखिन्छ। ९० प्रतिशत एचपिभी सङ्क्रमण शरीरबाट दुई वर्षसम्ममा निखिन्छ तर कतिपयमा भने यो सुषुप्त अवस्थामा रहिरहने तथा बेला बेलामा बल्भिने हुन सक्छ। अधिकतर सङ्क्रमितमा कुनै पनि लक्षण देखिँदैन। त्यसैले त अमेरिकामा करिब १० देखि २० प्रतिशत मानिसमा यो समस्या हुन सक्ने अनुमान गरिए पनि सक्रिय यौन जीवनमा रहेका करिब एक प्रतिशतमा मात्र लक्षणसहित यो समस्या देखिने गरेको छ।

महिलामा यसको सङ्क्रमणले योनि बाहिरको बाह्य भाग, योनिमार्गको माथिल्लो भाग, पाठेघरको मुख एवं मलद्वारमा लक्षण देखिने गर्छ। पुरुषको हकमा भने यौनाङ्ग, अण्डकोषको थैली, तिघ्रा, एवं मलद्वारमा लक्षण बढी देखिन्छ। शरीरको अन्य अङ्गमा भन्दा यौनाङ्गमा आउने मुसा बढी हानिकारक हुन्छ। यौनाङ्गमा आउने मुसा समतल खालको वा छालाको सतहबाट हल्का उठेको देखिन्छ। यस्तो समस्या एकल, धेरै वा समूहमा गुच्छा परी काउली जस्तो पनि देखिन सक्छ।

यस्तो मुसा नरम वा कडा खालको हुन सक्छ। सानोमा एकदेखि पाँच मिलिमिटर र ठूलोमा मलद्वार वा जननेन्द्रीय नै ढाक्नेसम्मको हुन्छ। यौनाङ्गमा



यौनाङ्गको मुसा चिलाउने भएमा, पीडादायी भएमा र विस्तारै कुरूप हुँदै गएमा जतिसक्दो चाँडो जँचाउन जानु पर्छ ।

वा छालामा खैरो, सेतो, फिका पहेँलो, गुलाफी रातो रङको साना बिमिरा पलाउने गर्छ । प्रभावित भागमा चिलाउने, असहजता हुने, पोल्ने, यौन सम्पर्कका क्रममा रगत बग्ने हुन्छ ।

तर यौनाङ्गको मुसा चिलाउने भएमा, पीडादायी भएमा र विस्तारै कुरूप हुँदै गएमा जतिसक्दो चाँडो जँचाउन जानु पर्छ । त्यसै गरी प्रभावित महिला गर्भवती भएमा वा मुसा भएको व्यक्तिसँग यौनसम्पर्क भएमा पनि यौन सङ्क्रमणका हिसाबले रगत जाँच गराउनका लागि अस्पताल गई देखाउन पर्ने हुन्छ । यो समस्याले मोलोस्कम कन्टाजियम भन्ने छालाको अर्को सङ्क्रमणसँग झुक्याउन पनि सक्छ । यसको पहिचानका लागि मुसाको प्याप स्मियर र रगत परीक्षण गराउनु पर्दछ । मुसा भएको पुष्टि भइसकेपछि अवस्था हेरेर त्यसको उपचार हुन्छ ।

उपचार

आवश्यकता अनुसार दम्पती वा यौन साथी दुवैको एकैचोटि उपचार गर्नुपर्ने हुन्छ । त्यसो त यौनाङ्गमा मुसा आउँदैमा आत्तिनु पर्दैन किनकि यसको उपचार शतप्रतिशत सम्भव छ तर उपचार समयमै गर्न आवश्यक छ । उपचारको क्रममा पोडोफाइलिन, इमिक्विमोड र ट्राइक्लोरोएसिटिक एसिडयुक्त मलम प्रयोग गरिन्छ । यदि मुसाको आकार एक सेन्टिमिटरभन्दा सानो छ भने लिक्विड नाइट्रोजन (चिसो ग्यास) ले सेकिन्छ । यसले घाउ नबनाई सुरक्षित तरिकाले भाइरसको कोषलाई नष्ट गर्दछ ।

यदि मुसा ठूलो खालको छ भने इलेक्ट्रोकटराइजेसन अर्थात् प्रभावित भाग काटेर निकाल्ने शल्यक्रिया गरिन्छ । यसका अतिरिक्त लेजर प्रविधिबाट पनि उपचार सम्भव छ । कतिपयलाई भने आइसेट्रेटिनोइन भन्ने औषधि खानुपर्ने हुन्छ । यसरी उपचार गर्दा ९९ प्रतिशत निको हुने सम्भावना रहन्छ । यी विधिबाट पनि निको भएन र बारम्बार दोहोरिरह्यो भने मुसा आएको भाग नै शल्यक्रिया गरेर निकाल्नुपर्ने हुन सक्छ तर यस्तो अवस्था बिरलै आइपर्छ । यसका लागि चिकित्सकको निर्देशन अनुसार सही ढङ्गले उपचार गर्नुपर्ने हुन्छ ।

रोकथाम

सीमित व्यक्तिसँगको सुरक्षित यौन सम्बन्ध र कन्डमको उपयोग नै यसबाट बाँच्ने सही तरिका हो । यसका अतिरिक्त एचपिभीविरुद्धको खोपले पनि धेरै रोकथाम गर्न सकिन्छ । विश्व परिवेशमा हालसम्म छ प्रकारका खोपलाई अनुमति प्रदान गरिएको छ । दुई एचपिभीका प्रजातिविरुद्ध प्रभावकारी बाइभ्यालेन्ट खोप (तीन वटा), चार प्रजातिविरुद्ध प्रभावकारी क्वाड्रीभ्यालेन्ट (दुई वटा) तथा एचपिभीका केही प्रजातिविरुद्ध प्रभावकारी नानोभ्यालेन्ट (गार्डासिल नामको) खोप छ ।

यी सबै खोप एकदमै सुरक्षित एवं प्रभावकारी छन् । सबै खोपले एचपिभी १६ र १८ (७० प्रतिशत पाठेघरको मुखको क्यान्सरको कारक), क्वाड्रीभ्यालेन्टले थप ६ र ११ प्रजाति पनि तथा नानोभ्यालेन्टले थप ३१, ३३, ४५, ५२ र ५८ प्रजातिविरुद्ध पनि प्रभावकारी काम गर्छन् ।

एचपिभी खोपकै बलमा ७० प्रतिशत पाठेघरको मुखको क्यान्सर, ८० प्रतिशत योनिद्वारको क्यान्सर, ४० प्रतिशत भल्भाको क्यान्सर र ९० प्रतिशत एचपिभी पोजिटिभ, मुख र घाँटीको क्यान्सरको रोकथाम गर्ने तथा पुरुष लिङ्ग र यौनाङ्गमा आउने मुसाबाट बचाउने अनुमान छ । ■

सम्पदाप्रतिको झुकाव



मान्छेलाई जति नै भौतिक वस्तुले तान्ने गरेको भए पनि हृदयको एक कुनामा लगभग हरेक जसो व्यक्ति अभौतिक र अलौकिक शक्तिमाथि विश्वास गर्छन्। पराभौतिक शक्तिको अलौकिकतालाई विश्वास गरेर नै हरेक जात, धर्म र सम्प्रदायमा मठमन्दिर, चैत्य, गुम्बा, चर्च, मस्जिद आदि बनाइने गरिन्छ। प्रस्तुत चित्रमा कलाकारले आफ्नो कलामा वास्तुकलालाई चित्रण गर्ने क्रममा यो कलाकृति सृजना गरेका छन्।

कलाकार : विष्णु सुवेदी
शीर्षक : बागलुङ देवी मन्दिर
माध्यम : क्यान्भासमा एक्रेलिक
आकार : २६ x ४० इन्च
सृजना वर्ष : २०८० साल

बागलुङको प्रसिद्ध कालिका भगवतीको मन्दिर र यसको परिसर चित्रमा समावेश छ। हरियो र रातो विधर्मी रङ हुन्। यो चित्रमा यी दुवै रङको प्रधानता रहेको छ। विपरीत रङलाई पनि सुन्दर ढङ्गले संयोजन गर्नु कलाकारको विशेषता बनेको छ। पानी परेपछिको वातावरणलाई देखाउन पनि कलाकार सुवेदी सक्षम देखिन्छन्। चित्रमा रहेको पारदर्शी प्रभाव दर्शकलाई मोहित पार्न सक्षम रहेको छ। ■

■ केशवराज खनाल

भाषा ज्ञान

चास :	जोताइको पटक, हिउँदे खेती
चारक :	गति, चाल
कचा :	हिसाबकिताब
चारु :	सुन्दर, मनोहर, रमणीय
अचाड़ु :	अमिल्दो, छुल्याहा
टान :	कठिन, सारो
ताग :	धागो, तागा
शटा :	घोडाको याल, लामो लट्टा परेको कपाल
टापी :	माछा मार्न प्रयोग गरिने जाल
पटा :	गाईगोरु बाँध्न घाँटीमा बाँधिने डोरी, दाम्लो
तादि :	त्यसबेला
आता :	हजुरबुवा, पितामह
ताबि :	वशमा, मातहतमा
कटार :	प्रायः दुवैतिर धार भएको छुरी
लुम :	माला वा पोतेको एक भाग
लून :	काटिएको, छिन्न
थलुवा :	स्थानीय, रैथाने
लुत्या :	निर्धो, कमजोर
बनिस :	वंश, कुल, खानदान
वयन :	बुनावट
वातज :	वायुबाट उत्पन्न हुने
वालक :	एक जातको माछा

Relevance	उपयुक्तता, योग्यता
Interim	अन्तरिम, मध्यकाल
Elusive	मायावी, चलाख
Accord	सम्झौता, सहमति
Prodigal	खर्च, अपूर्व
Bolster	आधार, सहारा
Extant	मौजुदा, वर्तमान
Risible	मनोरञ्जक, हास्यास्पद
Apathy	उदासीनता, निष्ठुरता
Imminent	नजिक, आसन्न
Volatile	विस्फोटक, अस्थिर
Ingenuous	शुद्ध, सरल
Defer	विलम्ब गर्नु, टाल्नु
Restive	अशान्त, बेचैन
Waver	लहराउनु, लरखराउनु
Tyro	नौसिखिया, सिकारु
Decorum	सभ्यता, सुन्दरता
Guile	छल, कपट
Precipitate	प्रचण्ड, वेग
Mocking	हाँसो, उपहास

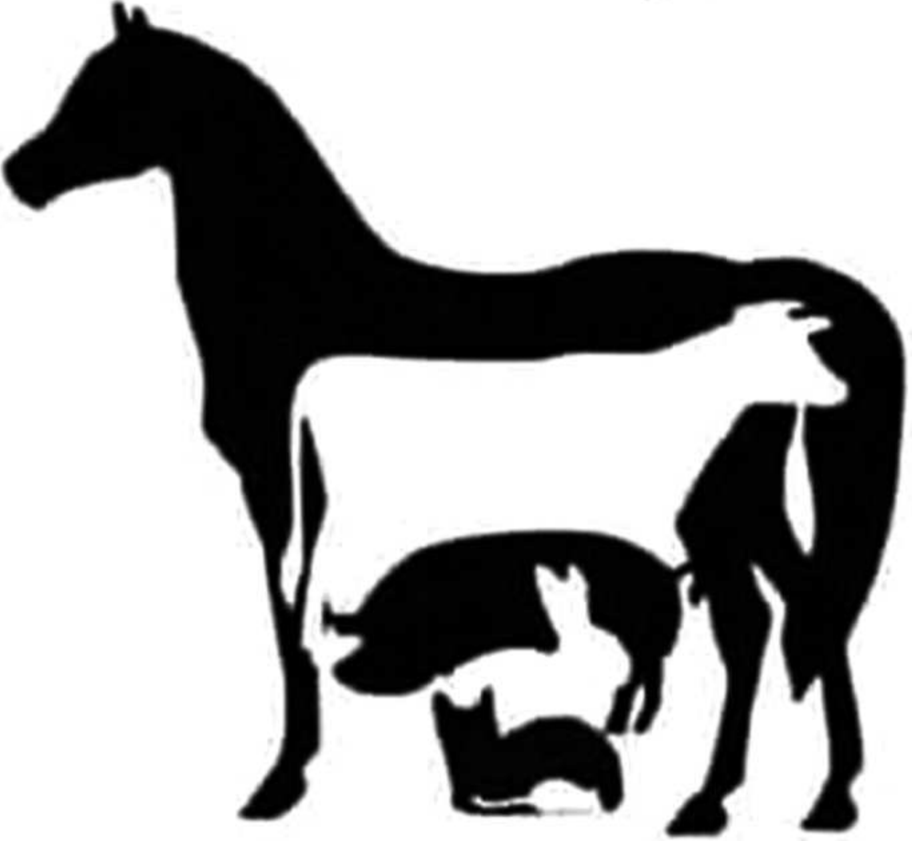
यस चित्रमा कति वटा त्रिभुज छन् ?



4 6 5 7

ब्रेन गेम

तपाईंले यसमा कति वटा जीव देख्नुहुन्छ ?



प्रश्न

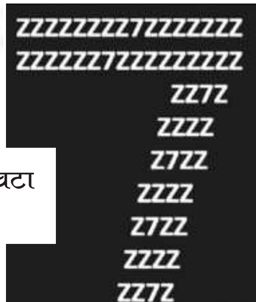
म तीन अङ्कको नम्बर हुँ। मेरो दोस्रो अङ्क तेस्रो अङ्कभन्दा चार गुणा बढी छ। साथै मेरो पहिलो अङ्क दोस्रो अङ्कभन्दा तीन कम छ। लौ भन्नुहोस् म कुन नम्बर हुँ ?





यस चित्रमा कति वटा पिल्लर होलान् ?

यसमा कति वटा सात छन् ?



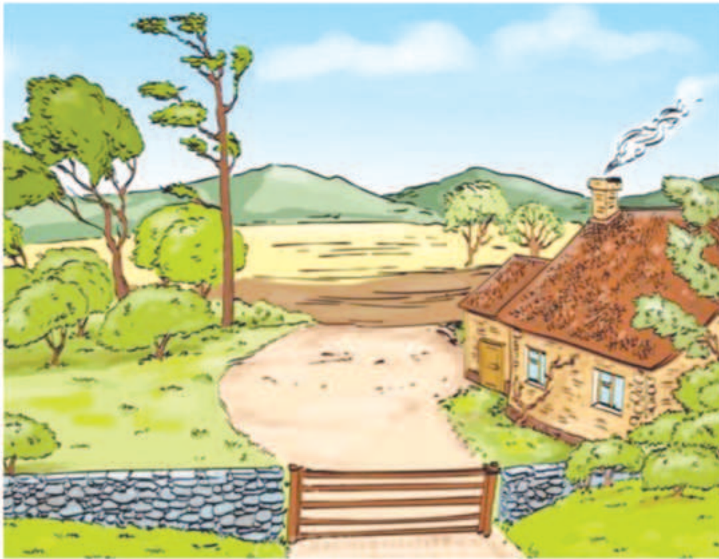
दिमाग लडाउनुहोस् ।

\+ = 14

\+ = 20

× = 16

\+ × = ?



यस चित्रमा गल्ती पत्ता लगाउनुहोस् ?

अङ्कजाल प्रतियोगिता, मङ्सिर-२०८१

नियमहरू :

१. अङ्कजाल भर्न खाली कोठाहरूमा १ देखि ९ अङ्कसम्म भर्नुपर्नेछ।
२. प्रत्येक ठाडो लहर र तेर्सो लहरमा १ देखि ९ अङ्कसम्म भर्नुपर्नेछ।
३. अङ्कजालमा ३×३ का नौवटा वर्ग रहेका छन्। ३×३ को प्रत्येक वर्गमा पनि १ देखि ९ अङ्कसम्म नदोहोर्‍याई भर्नुपर्नेछ।
४. समाधान २०८१ पुस १५ सम्ममा 'युवामञ्च' को कार्यालयमा आइपुगिसक्नुपर्नेछ।
५. अङ्कजाल भरेर पठाउँदा यसै पत्रिकाको कटिङ पठाउनुपर्नेछ। केरमेट र अस्पष्ट समाधानलाई प्रतियोगितामा सहभागी गराइने छैन।
६. सही समाधान पठाउने दुई जनालाई सात-सात सय रुपियाँ पुरस्कारको व्यवस्था गरिएको छ। दुईभन्दा बढीले सही समाधान पठाएमा गोलाप्रथाद्वारा विजयीको छनोट गरिनेछ।
७. नतिजासम्बन्धी युवामञ्चको निर्णय नै अन्तिम निर्णय हुनेछ।

	७		९		३	५		
			८			४		६
४	२							
६				९			२	५
			१	५	८			
९	५			६				८
							८	७
१		७			४			
		३	७		६		४	

नाम : ....

ठेगाना : ....

सामान्यज्ञान असोज अङ्कको उत्तर

समूह क : १. गोवर्धनविक्रम शाह २. सोलुखुम्बुको महाकुलुङ गाउँपालिका ३. स्पागेटी (नुडल्स)
समूह ख : १. सर्वज्ञ वाग्ले २. चीनको होङजाउ, सन् २०२३ ३. चिल
समूह ग : १. धिमाल २. थोमस मिजले जुनियर ३. करिब १० लाख ब्याक्टेरिया र एक करोड भाइरस
समूह घ : १. उल्लु २. रुपर्ट मर्डक ३. रक्तक्यान्सर
समूह ङ : १. २०८१ साल असार ३० २. हुमायु ३. ओलेग कोनोने
समूह च : १. अर्जेन्टिना २. स्यान्टु श्रेष्ठ ३. इतिहासका पिता
समूह छ : १. क्लोडिआ सेन्बाउम २. भिक्टर जे जर्जेन्स ३. १.२ जेम्स ह्यारिसन

अङ्कजाल असोज अङ्कको उत्तर

गोलाप्रथाद्वारा विजयी

गौरीश्वर रेग्मी, नयाँ बानेश्वर, काठमाडौँ
प्रनिशा भण्डारी, थानकोट, काठमाडौँ

सही जवाफ पठाउने सहभागी :

तारा शर्मा अधिकारी, ज्वालादेवी प्रावि, धनकुटा, निर्मला श्रेष्ठ, विराटनगर-११, उमेशकुमार मास्के, विराटनगर-११, राधेश्याम श्रेष्ठ, भीमसेनस्थान, काठमाडौँ, वीरेन्द्रप्रसाद भट्टराई, धनगढी-७, कैलाली, खेमराज घिमिरे, बत्तीसपुतली-९, करुणा घिमिरे, बत्तीसपुतली-९, कृष्णचन्द्र गौतम, सुखिपुर, सिराहा, सौरभ गिरी, शिवसताक्षी-१, झापा, असीम श्रेष्ठ, मन्थली-८, रामेछाप, नारायण लघु, भक्तपुर नपा-२, भक्तपुर, बुद्धिमान श्रेष्ठ, कुमारीमार्ग त्रिपुरेश्वर, काठमाडौँ, बुद्धिबहादुर दुरा, मध्यनेपाल-६, लमजुङ, आलोककुमार तिवारी, वीरगन्ज-२६, पर्सा, रोजन चालिसे, लालबन्दी, सर्लाही, दिनेशराज पौडेल, बालाजु, काठमाडौँ, दिवस भट्टराई, कामनपा-४, धुम्बाराही, देवी तिवारी, कोटेश्वर, काठमाडौँ।

असोज अङ्कको कोठेपद

गोला प्रथाद्वारा विजयी

दिवाकर प्रसाद आचार्य, गहनापोखरी
निर्मला श्रेष्ठ, विराटनगर-११

सही उत्तर मिलाउने अन्य सहभागी

करुणा घिमिरे, बत्तीसपुतली-९, काठमाडौँ, कृष्णचन्द्र गौतम, सुखीपुर, सिराहा।

सामान्य ज्ञान प्रतियोगिता असोजको परिणाम

	नाम	ठेगाना	प्राप्त अङ्क
विजेता	वीरेन्द्र प्रसाद भट्टराई	धनगढी-७, कैलाली	१००
	नवीन थापा	असन, काठमाडौँ	१००
	कल्पना रावल	शान्तिबजार, बर्दिया	१००
४	कृष्णचन्द्र गौतम	सुखिपुर, सिराहा	१००
५	बुद्धिबहादुर दुरा	मध्यनेपाल-६, लमजुङ	९८
६	आलोककुमार तिवारी	वीरगन्ज-२६, पर्सा	९८
७	कसम घिमिरे	भरतपुर-२१, चितवन	९७
८	पवनकुमार श्रेष्ठ	नीलवाराही मावि	९४
९	कुमारी निर्मला गिरी	भीनपा-१५, कञ्चनपुर	९३
१०	खगेन्द्र नाथ	महेन्द्रनगर, कञ्चनपुर	९३

अङ्कजाल, कोठेपद र सामान्यज्ञान संयोजकः पुष्पराज जोशी

कोठेपद

◆ निर्मल

युवामञ्च कोठेपद प्रतियोगिता, मङ्सिर-२०८१

१		२	■	३		४	■	५
	■	६			■	७		
८	९		■	१०			■	
■		■	११		■	१२		
१३	■	१४		■	१५		■	
१६			■	१७		■	१८	■
	■	१९			■	२०		२१
२२			■	२३			■	
	■	२४			■	२५		

सहभागिताका नियम

१. समाधानसहितको कुपन २०८१ पुस १५ भित्र आइपुग्नुपर्नेछ।
२. समाधान माथिको कुपनमै पूरा नाम र ठेगाना भरेर पठाइएको हुनुपर्नेछ।
३. केरमेट गरिएका समाधानलाई प्रतियोगितामा समावेश गरिने छैन।
४. सही समाधान पठाउने दुई जनालाई सात-सात सय रुपियाँ पुरस्कारको व्यवस्था गरिएको छ। दुईभन्दा बढी व्यक्तिले सही समाधान पठाएमा गोलाप्रथाद्वारा विजयीको छनोट गरिनेछ।
५. नतिजासम्बन्धी युवामञ्चको निर्णय नै अन्तिम निर्णय हुनेछ।

नाम : ....

ठेगाना : ....

....

ठाडो :

१. अपूर्ण, नपुगेको
२. काँडादार फल फल्ने, लागू औषधीका रूपमा प्रयोग हुने, एकथरी बोट वा त्यसको फल
३. मनको इच्छा, चाहना, इरादा
४. नाम दिने संस्कार, न्वारन/नाम दिने काम
५. एकथरी बास्नादार सेतो फूल वा त्यसको बोट
९. कल्याण, भलो
११. एकथरी भाँडो/घरको आधार, भर
१३. सुविधाजनक, आराम दिने
१४. शङ्का लागेको ठाउँमा गरिने छानबिन, खोजबिन
१५. पातलोको विपरीतार्थक शब्द
१७. समान राय, सभा, बैठकमा उपस्थित हुनेमध्ये सबैको एउटै विचार
१८. गाईभैँसीको कटेरो, छाप्रो
२०. कुकर्मी, पापी
२१. सफा, सङ्लो

तेर्सो

१. निष्कपट, नबुझ्ने, नजान्ने
३. वर्षको बाह्र भागको एक भाग/मास
६. खोला तर्न टाँगिएको डोरी वा फलामे लट्ठा, एकथरी घिर्लिङ
७. नेपालका एक पूर्वराजा
८. गहन/सतहभन्दामुनिको/जटिल
१०. साधना गर्ने व्यक्ति/निरन्तर अभ्यास गर्ने वा रियाज गर्ने मान्छे
११. जितको अभिप्राय जनाउँदा भनिने शब्द/शुभ, कल्याण
१२. रक्त वर्णको, रातो रङको (...क्रान्ति/...साँझ)
१४. गैँडाको नाकको हड्डी/खरानी
१५. काँड, तीर (अपभ्रंश शब्द)
१६. दिनहुँ चाहिने खाद्यसामग्री/रसद
१७. एउटा मात्र भएको, साथमा अरू कोही नभएको
१९. प्रसिद्ध, एकथरी विषालु सर्प
२०. पढ्ने मान्छे, अध्येता
२२. सम्बन्धित ठाउँमा बुझाउने वा पेस गर्ने काम, दाखिल
२३. सहायता, सहयोग
२४. असीमितको उल्टो शब्द
२५. भजन, स्तुति, गायन

कोठेपद प्रतियोगिता, असोज अङ्कको उत्तर

१ अ	फा	२ प	■	३ आ	ला	४ प	■	५ पा
धै	■	६ स	क्ष	म	■	७ द	ला	ल
८ लो	९ द	र	■	१० र	क	म	■	न
■	ण्ड	■	११ शु	ण	■	१२ चा	ल	क
१३ घ	■	१४ र	ड	■	१५ पा	ल	■	र्ता
१६ ट	ह	क	■	१७ ना	मी	■	१८ छो	■
स्था	■	१९ मा	हु	ते	■	२० बि	प	२१ ना
२२ प	र्य	न्त	■	२३ दा	इ	जो	■	उ
ना	■	२४ र	ह	र	■	२५ डा	दा	र

तपाईंको प्रश्न

ज्यो. हरिप्रसाद पौडेलको उत्तर

नाम : गणेशप्रसाद अधिकारी
जन्मस्थान : भरतपुर-२, चितवन
जन्म मिति : २०६३।०८।२१ गते
जन्म समय : बिहान १०:५ बजे
हालको ठेगाना : काठमाडौँ, वनस्थली

मेरो विद्या, विवाह र वैदेशिक योगका बारेमा जानकारी गराइदिनुहुन अनुरोध गर्दछु।

उपलब्ध जन्ममिति र समयको आधारमा गणना गरी ग्रहयोग विचार गर्दा विद्यामा राम्रो सफलताको योग रहेको छ। विशेष गरी तपाईंका लागि मेडिकल विषय लिएर पढेमा राम्रो सफलता मिल्ने देखिन्छ। चिनाका ग्रहयोग अनुसार तपाईंको जीवनवृत्ति नोकरी देखिन्छ। २२ वर्षसम्मका लागि सङ्कटाको दशा चलेकाले पढाइमा अनावश्यक बाधाअड्चन आइपर्ने देखिन्छ। सफलताका लागि धेरै नै परिश्रम गर्नुपर्ने समय रहेको छ। स्थिर लग्नमा जन्म भएकाले विदेशभन्दा स्वदेशमै सुख एवं सफलता मिल्ने ग्रहयोग रहेको छ। विवाहका लागि २९ वर्ष उप्रान्तको समय राम्रो छ। भविष्यमा आर्थिक उन्नति प्रगति राम्रो मिल्ने देखिन्छ। शारीरिक आरोग्यताका साथै दीर्घायुको योग छ।

नाम : केशवशरण अर्याल
जन्मस्थान : साँखु, काठमाडौँ
जन्म समय : बेलुकी १७:७ बजे
जन्म मिति : २०५३।०५।०९

कृपया मेरो नोकरी, वर्तमान ग्रहदशा र भविष्यका बारेमा जानकारी गराइदिनुभए आभारी हुनेथिएँ।

केशवजी तपाईंका लागि आगामी २०८२ आषाढ उप्रान्तको समय नोकरीका लागि राम्रो देखिन्छ। शारीरिक आरोग्यताका साथै दीर्घायुको योग रहेको छ। भविष्यमा तपाईंको आर्थिक अवस्था बलियो देखिन्छ। जीवन वृत्ति भनेको नोकरी नै हो। वाणिज्य व्यापार व्यवसायबाट सन्तोषजनक प्रगति हुँदैन। अध्यापन पेसा विशेष राम्रो होला। चिनामा माङ्गलिक योग पर्न गएकाले ३० वर्षभित्र गरेको विवाह सफल हुने देखिन्न। माङ्गलिक योगको दोष निवारण गराई चिना जुराएर विवाह गर्दा राम्रो हुने छ। जीवनको पूर्वार्ध केही सङ्घर्षमय देखिए पनि उत्तरार्धमा राम्रो सफलता मिल्ने ग्रहयोग रहेको छ। सुखमय आनन्दमय भविष्यको योग रहेको छ ।

नाम : शिव बम मल्ल
जन्मस्थान : बागलुङ, गलकोट
जन्म मिति : २०४९।०८।१४
जन्म समय : बिहान ८:३ बजे
हालको ठेगाना : वनस्थली काठमाडौँ

मेरो जागिर, वर्तमान समयका ग्रहदशा र पारिवारिक सुख के कस्तो देखिन्छ ? भनिदिए आभारी हुने थिएँ।

प्राप्त जन्ममिति र समय अनुसार तपाईंको भाग्य बलियो देखिन्छ। कुण्डलीका ग्रहयोग प्रबल रहेकाले भविष्यमा उच्च सफलता प्राप्त गर्ने देखिन्छ। शनिदशा समाप्त भएकाले अब उप्रान्तको समयमा क्रमशः सफलता मिल्दै जाने देखिन्छ। नराम्रा ग्रहदशा समाप्त भएकाले अब उप्रान्त उन्नति प्रगति बढ्दै जाने देखिन्छ। नोकरीका लागि आगामी वर्ष राम्रो सम्भावना रहेको छ। दाम्पत्य जीवन सुखमय आनन्दमय हुने छ छ। लग्नको मङ्गलका कारण यात्रा एवं सवारी चलाउँदा विशेष सावधानी अपनाउनुपर्ने देखिन्छ। भाग्य बलियो लिएर आएकाले भविष्यमा मानसम्मानका साथै उच्च आर्थिक सफलता प्राप्त गर्ने योग छ। गरिखाने अवसर प्रशस्त रहेका छन्। पारिवारिक सुख सन्तोषजनक देखिन्छ।

नाम : हिरण्यबहादुर श्रेष्ठ
जन्म स्थान : विराटनगर-७, मोरङ
जन्म समय : राति ११:२५
जन्म मिति : २०२५ भदौ २१ गते

कृपया मेरो वर्तमान ग्रहदशा, आर्थिक अवस्था र शारीरिक आरोग्यताका बारेमा बताइदिनु हुन अनुरोध गर्दछु।

तपाईंले दिनुभएको जन्ममिति र समय अनुसार ग्रहगोचर विचार गर्दा वर्तमान समयमा उल्काको दशा प्रारम्भ भएकाले सामान्य अस्वस्थताका साथै आर्थिक हानिनोक्सानीको सम्भावना देखिन्छ। ठूलो लगानी र नयाँ आर्थिक लेनदेनसम्बन्धी कारोबार नगर्दा नै राम्रो होला। शारीरिक आरोग्यतामा विशेष ख्याल पुऱ्याउनुपर्ने देखिन्छ। ठूलो लगानी र पार्टनरसिपसम्बन्धी काम गर्नका लागि पनि समय त्यति उपयुक्त छैन। घरायसी चिन्ता बढ्नुका साथै सामान्य विवादमा समेत पार्न सक्ने ग्रहयोग पर्न गएकाले सावधानी अपनाएर अघि बढ्नु पर्ला। उल्का दशाको जप, पाठ, दान जस्ता स्वस्ति शान्तिका उपाय अपनाउँदा दोष कम भएर जाने छ। अर्को वर्षको जन्मदिन उप्रान्त राम्रो समय प्रारम्भ हुने छ।

२०८१ साल मङ्सिर महिनाको राशिफल

◆ ज्यो. हरिप्रसाद पौडेल



मेष सामान्य अस्वस्थताको सम्भावना रहेकाले खानपानमा ख्याल पुऱ्याउनुपर्ने छ। कार्यव्यस्तता बढेर जानाले शारीरिक परिश्रम केही बढी नै पर्न जाला। स्थान परिवर्तन एवं आकस्मिक यात्राको सम्भावना छ। पठनपाठनका साथै बौद्धिक क्रियाकलापमा अभिरुचि बढेर जाला। परिवारमा धार्मिक एवं माङ्गलिक कार्यको सम्भावना रहेको छ। महिनाको पूर्वार्धमा खर्चको मात्रा बढेर जाने छ भने उत्तरार्धमा धनागम एवं मनोरञ्जनका अवसर मिल्ने छन्।

वृष शारीरिक आरोग्यता अनुकूल रहने छ। रमाइलो यात्राका साथै मनोरञ्जनका अवसर मिल्ने छन्। आफन्त एवं प्रियजनसँगको भेटघाटले मन रमाउने छ। कार्यव्यस्तता बढेर जानाले शारीरिक परिश्रम केही बढी नै पर्न जाने छ। पठनपाठनमा अनावश्यक बाधाअड्चन देखा पर्ने छन्। महिनाको पूर्वार्धमा सफलता, धनागमका साथै हर्ष आनन्दका अवसर मिल्ने छन् भने उत्तरार्धमा अपव्यय, व्यर्थको विवाद, एवं सामान्य अस्वस्थताको योग छ ।

मिथुन अध्ययन अध्यापनमा अनावश्यक बाधाअड्चन आइपर्ने छन्। प्रतिस्पर्धामा सफलताको सम्भावना छ। आत्मबल बढेर जानाले साहस पराक्रमसमेत बढेर जानेछ। साथीसङ्गतमा विचार पुऱ्याउनु होला। महिनाको प्रारम्भमा आँटेका काममा अनावश्क बाधाअड्चन आइपरे पनि उत्तरार्धमा क्रमशः हटेर जाने छन् । घरायसी खर्चको मात्रा केही बढेर जानुका साथै सन्तानको चिन्ताले सताउने छ। महिनाको उत्तरार्धमा भाग्यले राम्रै साथ दिनाले आँटेको काममा सफलता मिल्नुका साथै मनोरञ्जनका अवसरसमेत मिल्ने छन्।

कर्कट मानसिक प्रसन्नताका साथै शारीरिक आरोग्यता अनुकूल रहने छ । पठनपाठनमा आएका बाधाअड्चन क्रमशः हटेर जाने छन्। भाग्यले साथ दिनाले आँटेका काममा सफलता मिल्ने छ। आफन्त तथा पारिवारिक भेटघाटले मन रमाउला। सामाजिक एवं धार्मिक कार्यमा सहभागी हुनुपर्ने छ। महिनाको उत्तरार्धमा अनावश्यक विवादमा पार्ने योग रहेकाले बोलीचालीमा ख्याल पुऱ्याउनुपर्ने देखिन्छ। आफन्तजनमा मनमुटावको स्थितिसमेत आइपर्ने देखिन्छ। आर्थिक क्षेत्रका कामबाट राम्रै सफलता मिल्ने छ।

सिंह कार्यव्यस्तता बढेर जाने छ। यात्रा एवं सवारी चलाउँदा सावधानी अपनाउनु पर्ला। सन्तान एवं परिवारको चिन्ताले पिरोल्ने छ। ठूलो लगानी एवं लेनदेनसम्बन्धी कारोबार नगर्दा राम्रो होला। सामान्य अस्वस्थताको योग रहेकाले खानपानमा ख्याल पुऱ्याउनुपर्ने छ । पठनपाठनमा मध्यम सफलताको योग छ। सामाजिक एवं धार्मिक कार्यमा अभिरुचि लाग्ने छ। आर्थिक पक्षका कारोबारबाट मध्यम सफलता प्राप्त होला। महिनाको उत्तरार्धमा आकस्मिक यात्राका साथै मनोरञ्जनका अवसरसमेत मिल्ने छन्।

कन्या सफलताको महिना रहेको छ। शारीरिक आरोग्यताका साथै मानसिक प्रसन्नता समेत अनुकूल रहला। उच्च मनोबलका साथ कार्यक्षमतामा समेत प्रगति गराउने देखिन्छ। प्रतिस्पर्धामा सफलताको योग छ। रोकिएका काम क्रमशः बन्दै जाने छन्। हर्ष, आनन्द एवं मनोरञ्जनका अवसर मिल्ने छन् । अध्ययन अध्यापनका साथै बौद्धिक क्षेत्रका काममा समेत राम्रै सफलता मिल्ने छ। धार्मिक एवं सामाजिक कार्यमा समेत अभिरूचि बढेर जाला। आर्थिक पक्षका काममा सफलता प्राप्त होला।

तुला सामान्य अस्वस्थताको योग रहेकाले खानपानमा ख्याल पुऱ्याउनुपर्ने छ। लेनदेनसम्बन्धी आर्थिक कारोबारमा सतर्कता अपनाउनु पर्ला। मानसिक दुबिधा एवं अस्थिरता केही बढेर जाला। अनावश्यक खर्चको मात्रा बढेर जाने छ। घरायसी

एवं सन्तानको चिन्ताले पिरोल्ने छ । कार्यव्यस्तता बढेर जानाले शारीरिक परिश्रम केही बढी नै पर्न जाला । सामाजिक एवं धार्मिक कार्यमा सहभागी हुनुपर्ने छ । आँटेका काममा ढिलासुस्ती गराउने देखिन्छ । पठनपाठनमा अनावश्यक बाधाअड्चन देखापर्ने छन् ।

वृश्चिक कार्यव्यस्तता बढेर जानाले शारीरिक परिश्रम केही बढी नै पर्ने देखिन्छ । आँटेका काममा अनायासै बाधाअड्चन आइपर्ने छन् । सामान्य अस्वस्थताको सम्भावना रहेकाले खानपानमा विशेष ख्याल पुऱ्याउनुपर्ने छ । महिनाको प्रारम्भमा स्थान परिवर्तन एवं आकस्मिक यात्राको सम्भावना रहेको छ । पठनपाठनमा लागेको अभिरुचि यथावत् रहने छ । आर्थिक पक्षका कामबाट राम्रै सफलता हात पर्ला । पुराना साथीसँगको भेटघाटले मन रमाउने छ । विविध वस्त्र एवं उपहार मिल्नुका साथै मनोरञ्जनका अवसरसमेत प्राप्त हुने छन् ।

धनु घरायसी खर्चको मात्रा बढेर जाने छ । मानसिक अस्थिरता एवं दुबिधा बढ्न सक्ने देखिन्छ । महिनाको पूर्वार्धमा इष्टमित्रको रमाइलो भेटघाटले मन रमाउने छ । बाधाअड्चन क्रमशः हटेर जाने छन् । नयाँ कारोबार तथा लेनदेनसम्बन्धी काममा सावधानी अपनाउनुपर्ने छ । अध्ययन अध्यापन जस्ता बौद्धिक क्षेत्रका काममा अभिरुचि बढेर जाला । धार्मिक एवं सामाजिक काममा सहभागिताको सम्भावना रहेको छ ।

मकर उच्च मनोबलका साथ कार्यक्षमतामा उल्लेख्य वृद्धि भएर जाने छ । शारीरिक आरोग्यताका साथै मानसिक प्रसन्नता अनुकूल रहला । पठनपाठनमा सफलताको योग छ । अनावश्यक विवादमा पार्ने योग रहेकाले बोलीचालीमा विचार पुऱ्याउनुपर्ने देखिन्छ । प्रतिस्पर्धामा सफलताको योग छ । आफन्त एवं साथीको सहयोग प्राप्त हुने छ । अन्त्य साढेसातीका कारण नयाँ कारोबार एवं ठूला लगानी भने नगर्दा राम्रो हुने छ । महिनाको उत्तरार्धमा धनागम तथा मनोरञ्जनका अवसर मिल्ने छन् ।

कुम्भ कार्यव्यस्तता बढेर जाने छ । शारीरिक आरोग्यता अनुकूल रहने छ । आर्थिक पक्षका कामबाट सन्तोषप्रद प्रगति हुने छ । नयाँ जोश जाँगरका साथ अघि बढेर जाने देखिन्छ । महिनाको पूर्वार्धमा अनावश्यक बाधाअड्चन आइपरे पनि उत्तरार्धमा क्रमशः हटेर जाने छन् । अध्ययन अध्यापनमा अनावश्यक बाधाअड्चन आइपर्ने छन् । घरायसी खर्चको मात्रा बढेर जाने छ । महिनाको उत्तरार्धमा पारिवारिक सुख, मनोरञ्जन एवं रमाइलो यात्राको सम्भावना रहेको छ ।

मीन कार्यव्यस्तता बढेर जानाले शारीरिक ताप केही बढी नै पर्ने देखिन्छ । शारीरिक आरोग्यता अनुकूल रहला । प्रतिस्पर्धामा सफलताको सम्भावना छ । महिनाको पूर्वार्धमा व्यर्थको विवादमा पार्ने योग रहेकाले बोलीचालीमा विचार पुऱ्याउनुपर्ने देखिन्छ । अध्ययन अध्यापनका साथै बौद्धिक क्रियाकलापमा अभिरुचि लाग्ने छ । कर्मचारीवर्गका लागि पदप्रतिष्ठा बढेर जानुका साथै पदोन्नतिको समेत सम्भावना छ । महिनाको उत्तरार्धमा धनागम एवं मनोरञ्जनका अवसर मिल्ने छन् ।

तपाईंको प्रश्न, हाम्रा ज्योतिषी

नाम : ....

जन्म स्थान : .... जन्म मिति : ....

जन्म बार : ....

जन्म समय : .... ठेगाना : ....

प्रश्न : ....

....

....

जन्म समय अनिवार्य छ ।

आफ्नो भविष्यबारे जिज्ञासा राख्नुहुने पाठकले कुपन भरी हरेक महिनाको १५ गतेभित्र युवामञ्चमा आइपुग्ने गरी पठाउनुहोला वा इमेल गर्नुहोला । तपाईंको जिज्ञासाको जवाफ ज्योतिषाचार्य हरिप्रसाद पौडेलले दिनुहुने छ ।

सामान्यज्ञान प्रतियोगिता मङ्सिर २०८१

एक समूहमा तीन प्रश्न रहने गरी सात समूहमा प्रश्न सोधिएको छ । यस प्रकार कुल २१ प्रश्न यस प्रतियोगितामा समावेश गरिएको छ । प्रतियोगितामा समावेश प्रत्येक समूहको अङ्क भार फरक छ । सम्बन्धित अङ्क भार समूहको अगाडि उल्लेख गरिएको छ तर कुनै पनि समूहमा समावेश गरिएका प्रश्नको सही उत्तरमा दिइने अङ्क भने फरक–फरक छ । उदाहरणका लागि पहिलो समूहको अङ्क भार ६ हो र त्यसमा तीन प्रश्न समावेश छन । ती तिनै प्रश्नको उत्तरमा पाइने अङ्क फरक हुनेछ तर समूहको कुल अङ्क भारभन्दा बढी चाहिँ हुनेछैन । जस्तो समूह क मा समावेश तीन प्रश्नमा पहिलो, दोस्रो र तेस्रो प्रश्नको उत्तरमा पाइने अङ्क ३, १ वा २ हुनसक्छ ।

एवं प्रकारले सबै समूहको उत्तर दिनुपर्नेछ । सही उत्तरमा अङ्क प्राप्त हुनेछ । यस प्रकारले अङ्कका आधारमा प्रथम, द्वितीय र तृतीय हुनेलाई क्रमशः रु. १५००/–, १०००/– र ५००/– पुरस्कार दिइनेछ । अङ्क बराबर भएमा गोलाप्रथाद्वारा निर्णय लिइनेछ ।

अधिकतम अङ्क ल्याउने १० जनाको नामावली प्रकाशित गरिनेछ ।

प्रश्न

युवामञ्च २०८१ कातिक अङ्कमा यी प्रश्नको उत्तर खोज्न सकिन्छ ।

समूह (क), कुल अङ्क भार– ६

१. २०६७ सालको युवावर्ष मोती पुरस्कार प्राप्त गर्ने व्यक्ति को हुन् ? [१]
२) विश्व मानव सूचकाङ्कमा १९३ देशमध्ये नेपाल कति औँ स्थानमा पर्छ ? [३]
३) १६ देखि ४० वर्ष उमेर समूहका महिला/पुरुषलाई कुन वर्गमा राखिएको छ ? [२]

समूह (ख), कुल अङ्क भार– ८

१) 'मेघदूत' का लेखक को हुन् ? [३]
२) 'हाँस्ने रोग' भनेर कुन रोगलाई चिनिन्छ ? [३]
३) पलेशा गोवर्धन कुन खेलसँग सम्बन्धित छिन् ? [२]

समूह (ग), कुल अङ्क भार– १२

१) काठमाडौँको मखनगल्ली कुन सामान किन्ने ठाउँका रूपमा परिचित थियो ? [५]
२) विश्वको दोस्रो ठूलो हीरा कुन देशमा फेला परेको छ ? [३]
३) सन्थाल जातिले गाउँको प्रमुख व्यक्तिलाई के भन्छन् ? [४]

समूह (घ), कुल अङ्क भार–त १४

१) पेजरको प्रयोग पहिलो पटक कहिले र कहाँ भएको थियो ? [७]
२) अमेरिकाका पूर्वराष्ट्रपति जेम्स मुनरोको नामबाट कुन देशको राजधानी नामकरण गरिएको छ ? [३]
३) इन्द्रादि दश दिक्पालले राजा बलिका लागि आफ्नो राज्य कुन बेला छाडिदिन्छन् भन्ने मान्यता छ ? [४]

समूह (ङ), कुल अङ्क भार– १८

१) 'मङ्की ह्याङ्गर' भनेर कहाँका बासिन्दालाई भन्ने गरिएको छ ? [६]
२) विश्वमा सबभन्दा बढी हुलाक कार्यालय भएको देश कुन हो ? [६]
३) शरीर र मन स्वस्थ, सबल तथा दिव्य भई स्थिर र अनुशासित ढङ्गले चल्नु कुन योग अन्तर्गत पर्छ ? [६]

समूह (च), कुल अङ्क भार– २०

१) फिसिङ भन्नाले के बुझिन्छ ? [६]
२) टिकटक, फेसबुक (रिल्स) जस्ता सोसल मिडियाका अन्तरवस्तुमा पनि समाजका वास्तविकता लुकेका हुन्छन् । यस्ता विषयलाई कुन साहित्य अन्तर्गत राख्न सकिन्छ ? [६]
३) बर्मेली भाषामा 'लफेट' को अर्थ के हो ? [८]

समूह (छ), कुल अङ्क भार २२

१) राष्ट्रिय युवा नीति कहिले बन्यो ? [८]
२) दक्षिण एसियाली खेलकुदमा नेपाललाई सबभन्दा बढी पदक दिलाउने खेल कुन हो ? [६]
३) देशमा रहेका जनसङ्ख्याभन्दा १४ गुणा बढी भेडाको सङ्ख्या रहेको देश कुन हो ? [८]

असोज अङ्कको परिणाम पृष्ठ ७४ मा

उत्तर २०८१ पुस १५ गतेसम्म प्राप्त भइसक्नु पर्नेछ ।

२०८१ साल मङ्सिरको सामान्यज्ञान

समूह (क), कुल अङ्क भार– ६

१) .... [१]
२) .... [३]
३) .... [२]

समूह (ख), कुल अङ्क भार– ८

१) .... [३]
२) .... [३]
३) .... [२]

समूह (ग), कुल अङ्क भार– १२

१) .... [५]
२) .... [३]
३) .... [४]

समूह (घ), कुल अङ्क भार– १४

१) .... [७]
२) .... [३]
३) .... [४]

समूह (ङ), कुल अङ्क भार– १८

१) .... [६]
२) .... [६]
३) .... [६]

समूह (च), कुल अङ्क भार– २०

१) .... [६]
२) .... [६]
३) .... [८]

समूह (छ), कुल अङ्क भार २२

१) .... [८]
२) .... [६]
३) .... [८]

नाम : ....

ठेगाना : ....

२०८१ असोज १ देखि ३० गतेसम्मका राष्ट्रिय घटना

असोज २ गते :	कोशी प्रदेशका मुख्यमन्त्री हिक्मतकुमार कार्कीलाई विश्वासको मत प्राप्त ।
असोज ३ गते :	संसदीय सुनुवाइ समितिद्वारा विभिन्न देशमा प्रस्तावित १७ मध्ये १६ प्रस्तावित राजदूतको नाम अनुमोदन ।
असोज ४ गते :	प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओली संयुक्त राष्ट्रसङ्घको ७९ औँ महासभामा सहभागी हुन न्युयोर्क प्रस्थान ।
असोज ६ गते :	प्रहरीद्वारा गोर्खा मिडियाका तत्कालीन सञ्चालक तथा पूर्वप्रहरी नायब महानिरीक्षक छविलाल बन्जाडे जोशी पक्राउ ।
असोज ७ गते :	विशेष अदालतद्वारा मेलम्ची खानेपानीको अनियमितता प्रकरणमा पूर्वसचिव गजेन्द्र ठाकुरलाई आठ वर्ष एक महिना कैद सजाय ।
असोज १२ गते :	अविरल वर्षाका कारण बाढीपहिरो र डुबानमा परी ९० जनाको मृत्यु, ७२ जना बेपत्ता ।
असोज १३ गते :	दुई दिनदेखिको वर्षाका कारण काठमाडौँ आउँदै गरेका दुई वटा माइक्रो बस र एउटा बस पहिरोमा पुरिए । उक्त बसबाट ३५ जनाको शव निकालियो ।
असोज १४ गते :	सरकारद्वारा बाढी र पहिरो प्रभावित नागरिकको राहत, उद्धार एवं पुनर्स्थापनाका लागि विपत् व्यवस्थापन कोषमा एक अर्ब रुपियाँ जम्मा गर्ने निर्णय ।
असोज १६ गते :	काठमाडौँ जिल्ला अदालद्वारा २०६० सालमा श्री पशुपतिनाथ अमालकोट कचहरी (हाल पशुपति क्षेत्र विकास कोष) र मारवाडी सेवा समितिबीच भएको पशुपति धर्मशाला सञ्चालनसम्बन्धी सम्झौता खारेजी सदर ।
-	संसदीय सुनुवाइ समितिद्वारा प्रस्तावित प्रधान न्यायाधीश प्रकाशमानसिं राउत र अस्ट्रेलियाका लागि प्रस्तावित राजदूत चित्रलेखा यादवको नाम अनुमोदन ।
असोज १७ गते :	तेमाल गाउँपालिका–२, ढडेन पाखामा गएको पहिरोमा परी एकै परिवारका छ जनाको मृत्यु, दुई बेपत्ता ।
असोज २१ गते :	निर्वाचन आयोगद्वारा स्थानीय तह उपनिर्वाचन २०८१ का लागि २५ राजनीतिक दलको दर्ता स्वीकृत ।
-	प्रेस काउन्सिल नेपालद्वारा तथ्यहीन, भ्रामक र अमर्यादित समाचार सम्प्रेषण गर्ने ४३ वटा युट्युब च्यानललाई अनुसन्धान गरी कारबाही गर्न प्रहरीको साइबर ब्युरोलाई पत्राचार ।
असोज २२ गते :	राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेलद्वारा सार्वजनिक सेवा प्रसारणसम्बन्धी कानुनलाई संशोधन र एकीकरण गर्न बनेको विधेयक प्रमाणीकरण ।
-	राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेलद्वारा रीता धितालालाई इस्लामिक गणतन्त्र पाकिस्तानका लागि नेपालको आवासीय राजदूत पदमा नियुक्त ।
असोज ३० गते :	महेन्द्रनगरबाट बैतडीको पुर्चौंडीतर्फ गएको रात्रिबस दुर्घटना हुँदा पाँच जनाको मृत्यु, १२ घाइते । ▪

– सरस्वती खत्री, क्षेत्री